



## AVEC L'AGV, LE SPORT RIME AVEC SANTE



L'AGV Riorges emploie 9 animateurs diplômés et régulièrement formés, notamment au sport santé.

L'association est affiliée à la FFEPSV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) et a obtenu le label Qualité Club Sport Santé, gage de qualité et de professionnalisme.

L'AGV c'est le sport accessible à tous  
aussi bien financièrement que physiquement.

Aussi parmi nos 30 cours hebdomadaires, nous proposons des cours spécifiques pour les débutants, les personnes qui veulent reprendre une activité physique ou les séniors.

Le but est d'améliorer la qualité de vie par une meilleure condition physique et le plaisir de bouger ensemble.










## NOS ACTIVITES SPORT SANTE

Les séances durent 1 heure découpée en 3 séquences:

1/ Echauffement général du corps

2/ Exercices alternant travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire

3/ Retour au calme par des étirements

	RENFO	PILATES	MARCHE NORDIQUE	GYM BIEN-ETRE	ATELIER EQUILIBRE
					
C O N T E N U	Exercices cardio-vasculaires et Renforcement musculaire, variations de vitesse et de déplacements dans l'espace	Exercices doux de concentration, respiration, gainage et renforcement des muscles profonds	Marche en plein air avec bâtons pour la propulsion. Travail respiratoire et de coordination	Séances diversifiées. Techniques douces de mobilisation des différents groupes musculaires	Atelier pédagogique et ludique. Exercices doux engageant les postures, la coordination et la respiration
B E N E F I C E S	Meilleure coordination, maintien de la tonicité musculaire et de la mobilité articulaire	Affiner la silhouette et redresser la posture du corps, soulager le mal de dos	Travail cardio vasculaire, oxygénation, connexion avec la nature et les autres participants	Habilité motrice, mobilité articulaire, assouplissement et renforcement du corps	Préserver et améliorer l'équilibre et la mobilité. Retrouver confiance en soi et une meilleure appréhension de son environnement