

## Formalités d'inscription

Vous pouvez venir nous rencontrer

- Au forum des associations de Moigny-sur-Ecole le 1<sup>er</sup> dimanche de septembre
- ou au début de chaque cours
  - Une fiche d'inscription
  - Une fiche de droit à l'image
  - Un questionnaire de santé
  - Une photo d'identité

Pour les tarifs, nous contacter

### Mode de Règlement

Possibilité de régler en plusieurs chèques  
Coupon Sport ANCV acceptés  
Espèces

Vous avez arrêté le sport,  
Vous n'avez jamais fait de sport, ou  
Vous pratiquez déjà un sport régulièrement,  
L'EPGV Sud Essonne est faite pour vous !  
Notre but : vous proposer une activité  
physique + ou – intense sans se blesser.

**Vous hésitez ?**

Venez profiter de **votre**  
**séance d'essai gratuite**  
avant inscription



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Pour tout renseignement

## Contacts



9 ter rue de L'Eglise – 91840 Soisy-sur-Ecole

N° siret : 4927460900035  
Code APE : 9312Z  
Agrément Jeunesse et Sport n° 91S855

**Courriel :**  
Gymvolontaire-091156@epgv.fr

**Téléphone :**  
06 75 66 31 55 ou 06 70 95 23 31

## Lieu de Pratique

Nos cours sont prodigués au sein du  
**Gymnase Intercommunal des 2 vallées**  
**Chemin de Malabry**  
**91490 Moigny-sur-Ecole**



L'association EPGV Sud Essonne créée en 2006 est affiliée à la F.F.E.P.G.V. (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire).

Nos animatrices sont diplômées du sport santé. Notre pratique vise à renforcer, mobiliser et étirer le corps avec le moins de contraintes possibles. Grâce à une pratique régulière et adaptée vous pourrez améliorer votre sommeil, et la gestion du stress.

Pratiquer la gymnastique permet de maintenir ou améliorer ses capacités psychiques et physiques et soulager certaines douleurs.

Elle vient aussi en complément d'une pratique sportive plus intense.

Notre association bénéficie du Label Qualité gage de son sérieux.

## Rejoignez-nous !

En plus de cours adaptés à toutes et tous

Votre licence vous permet de bénéficier de :

- Réductions auprès de nos partenaires commerciaux (VVF ; salles de cinéma, théâtres, centrale d'achat gevedit, parcs d'attractions, ....)
- Séances gratuites de sport santé en ligne
- Un reçu fiscal du montant de la licence (moins assurance) donnant droit à réduction d'impôt.

**Facebook.com/Epgv Sud Essonne**

## Activités

Pour toutes et tous  
Chacun son rythme  
Dans la bienveillance



### **GYM GNERIQUE** **Mercredi 9H – 10H**

#### ***Ensemble en Forme !***

Vous travaillerez : la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, le gainage, la coordination afin d'améliorer votre condition physique et préserver votre capital santé

### **GYM ZEN** **Mercredi 10H – 11H**

#### ***Adoptez la Zen attitude !***

Mélange de gym douces (pilates, yoga, Taichi, body balance) dont l'objectif est d'améliorer votre posture au quotidien et votre équilibre ainsi que de réduire votre stress et vos douleurs

### **GYM ENERGY** **Vendredi 19H30 – 20H30**

#### ***Boostez-vous !***

Amélioration de la capacité cardio-respiratoire et de l'endurance.  
Dépense énergétique.

*Pas de Cours pendant les vacances scolaires*

## Que dois-je apporter ?

- Un tapis,
- De quoi s'hydrater,
- Une serviette éponge,
- Une Tenue de sport
- Des chaussures de sport propres pour l'intérieur du gymnase

Les accessoires utilisés pendant les cours sont prêtés par l'association :  
Elastiband, fitball, ballons paille, bracelets lestés, haltères, balles lestées, bâtons, ....



Les bienfaits sur la santé de la pratique d'une activité sportive ne sont plus à démontrer. Donner du sens, avoir du plaisir, progresser ensemble, veiller à votre sécurité et à votre santé, telle est notre mission.