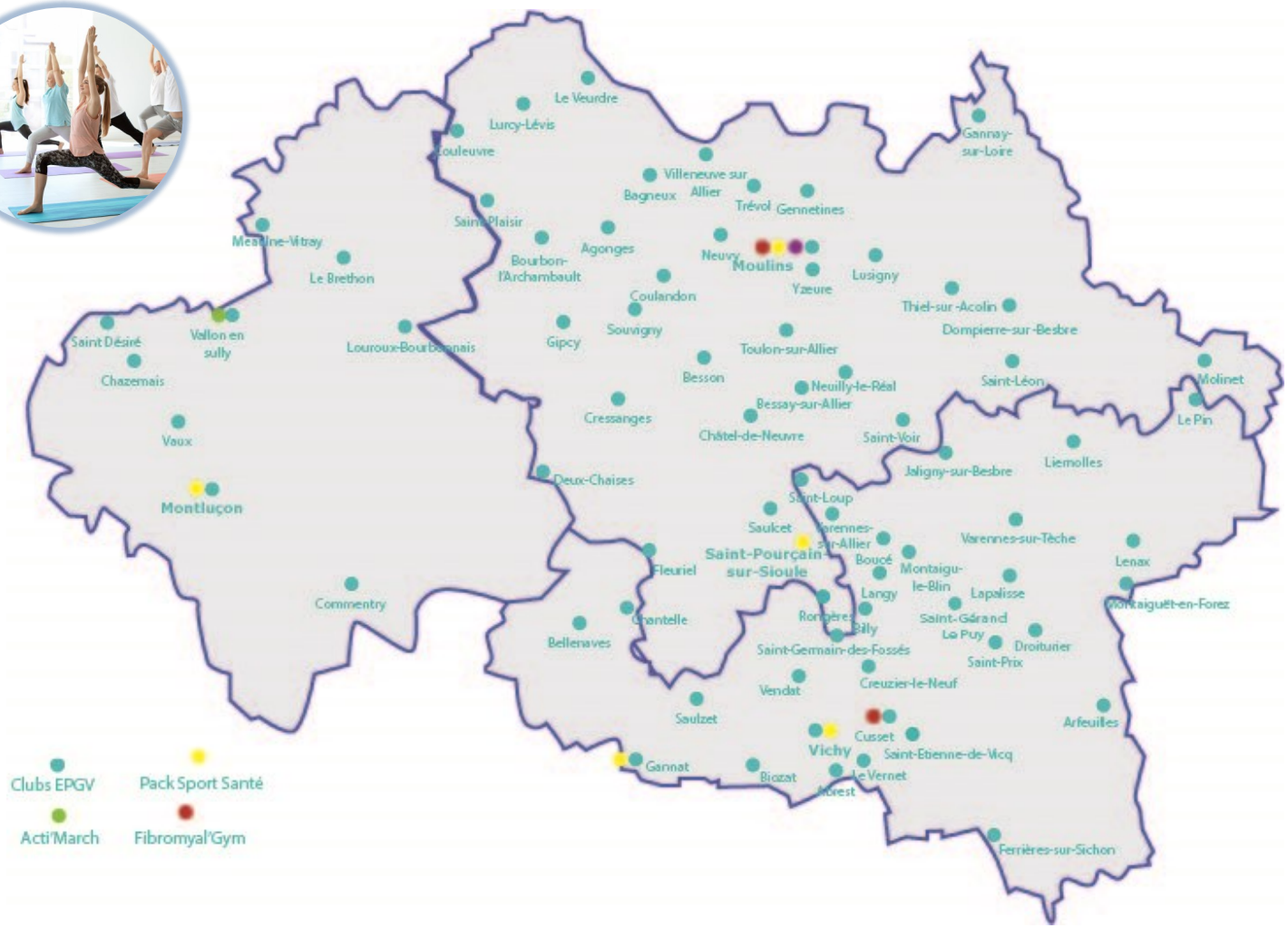

Proche de vous !

Des activités physiques pour tous avec le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire de l'Allier et ses clubs.

Selon vos envies et vos attentes, trouvez le club EPGV qui vous correspond.

CODEP EPGV

Association à but non lucratif, qui a pour objectif à partir de ses clubs, de développer la pratique sportive, la lutte contre la sédentarité et de diffuser des valeurs associatives auprès de tous les publics. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976.
72 clubs sont présents sur tout le département de l'Allier.

CODEP EPGV 03
Maison Départementale des Sports,
4, Rue de Refembre 03000 Moulins
04 70 34 49 12 | 07 80 51 83 80
codepepgv03@gmail.com
gymvolontairecodep03.wixsite.com/
Codep EPGV Allier

Nos activités

Tout un panel d'activités physiques et sportives qui se déclinent en intérieur et extérieur.

Séances adultes et seniors

En intérieur

- Aéro Move, aéro latino, gliding, step, Boxing Energy ®, cross training sport santé, etc.
- Techniques de bien-être, gym douce, Pilates, stretching, fitball, Body Zen, etc.

En extérieur

- Marche active, marche nordique, gym oxygène

Ateliers spécifiques seniors

APA'Seniors

Reprendre une activité physique régulière sans risque, afin de préserver son autonomie, améliorer ses capacités physiques et renforcer le lien social.
Une séance en salle par semaine (12 séances)

Gymmémoire ®

Améliorer l'attention, la vigilance et assurer une meilleure prise d'information sur son environnement.
Une séance en salle par semaine (12 séances)

Atelier équilibre : « Où en êtes- vous ? » ©

Préserver, améliorer, restaurer les fonctions d'équilibration en diminuant l'impact psychologique d'une chute et en favorisant l'estime de soi.
Une séance en salle par semaine (12 séances)

Marche nordique et marche active

Deux ateliers de six séances afin d'améliorer son souffle à son rythme.

Séances enfants

- 9 mois / 3 ans : En binôme enfants/ adultes pour donner de bonnes habitudes de vie.
- 3 / 6 ans : Favoriser la motricité.
- 7 / 12 ans : Activités fun.

Nos programmes d'activités physiques adaptées

Pack Sport Santé

Un programme d'activités physiques adaptées (sport sur ordonnance) destiné à des personnes atteintes de maladies chroniques : tous types de cancers (pendant et après le traitement), diabète, obésité ou toute autre pathologie.
Permet d'améliorer ses capacités physiques, psychiques et ses relations sociales.
Une à deux séances en salle par semaine

Fibromyal'gym

Pour retrouver du tonus musculaire et atténuer les douleurs.
Une séance en salle par semaine

Pour bénéficier de ces programmes, une prescription médicale est nécessaire.
Puis l'éducateur (trice) sportif (ve) proposera un entretien individuel comprenant un questionnaire sur la qualité de vie et des tests de conditions physiques qui seront reconduit en fin de saison afin d'évaluer les bénéfices de la pratique sportive.

Sport en entreprise

Le sport entre dans l'entreprise pour favoriser le bien-être des salariés et lutter contre le stress.

Contactez-nous pour tous vos projets

Nos éducateurs sportifs sont titulaires de diplômes professionnels.

Nos compétences

- STAPS APA
- BPJEPS APT ou AF
- CQP ALS AGEE
- Diplômes fédéraux

Rejoignez nos équipes !

Vous recherchez un emploi ou un complément de revenu ?
Vous êtes titulaire d'un des diplômes ci-dessus,

Alors ….

Devenez animateur (trice) dans l'un de nos clubs EPGV .
Envoyez votre CV à codepepgv03@gmail.com