

VILLAGE DE LA FORME  
FFEPGV  
Journée Nationale  
Sport Santé  
Bien-être

GRATUIT  
OUVERT  
À TOUS

LANCIEUX  
Dimanche 5 mai 2024  
de 10 h à 17h

MARCHE  
NORDIQUE  
Sport Santé



MARCHE  
DYNAMIQUE  
avec bâtons  
Bungy Pump



ATELIER  
NUTRITION



FIT'BALL



PILATES



RYHTME ET  
DANSE



SÉANCE  
ENERGY



**OUVERT À TOUS** : Dirigeants, animateurs, Licenciés ou non  
Le CODEP EPGV Côtes d'Armor vous invite à participer à sa  
➤ **JOURNÉE « DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS SPORTIVES »**

**LIEU de RDV à 9h30** : Chapiteau Village de la forme de la FFEPGV  
Esplanade du mini golf, face à la plage  
22770 Lancieux

➤ **Composez le PROGRAMME de votre journée**  
**Dimanche 5 mai 2024**  
Arrivée : 9h30 Accueil

● Activités du matin

10H :

- Séance Energy
- Marche Nordique  
Sport Santé
- Atelier Nutrition

11 H :

- Marche dynamique avec  
bâtons de Bungy Pump
- Fit'Ball
- Pilates

12 H :

- Rythme et Danse

● Activités de l'après-midi

14 H :

- Séance Energy
- Marche Nordique  
Sport Santé
- Atelier Nutrition

15 H :

- Marche dynamique avec  
bâtons de Bungy Pump
- Pilates
- Rythme et Danse

16 H :

- Fit'Ball

Pause déjeuner : à votre charge (repas tiré du sac)

Durée  
de chaque  
activité  
45'

VILLAGE DE LA FORME DE LA FFEPGV  
ESPLANADE DU MINI GOLF, FACE À LA PLAGE

Avec la participation de la  
GV Mixte de Lancieux

Contact : Comité Départemental EPGV Côtes d'Armor  
cotesdarmor@comite-epgv.fr

