

## « Bien-Etre physique Pour adulte »



**Acti'March®** une activité de marche rapide destinée aux personnes qui veulent renouer avec l'activité sportive ou améliorer leur condition physique.

C'est une alternative à la gymnastique en salle, accessible à tous, parfaitement adaptée à ceux qui n'ont pas envie de courir.



Les bienfaits physique de ce programme Acti'March® ont été prouvés scientifiquement par une étude nationale réalisée

conjointement par la Fédération EPGV et LUAPS (Laboratoire Universitaire Activités Physiques et Santé ) de Toulouse.

Tous les participants ont perdu du poids, des centimètres de tour de taille, sont devenues capables de marcher plus longtemps et pouvaient augmenter l'intensité de leurs efforts avec la même fréquence cardiaque.

Par ailleurs, tous ont modifié leur comportement en marchant plus souvent et ont trouvé au sein du groupe un renforcement de leur motivation, qui les encourage à poursuivre cette activité dans le cadre de programmes proposés aux seins des différentes associations affiliées à l'EPGV.

***Les cours se dérouleront du 27 Mars au 19 juin 2019:***

***Le mercredi de 15h45 à 16h45***

***Sur le plateau sportif***

***Rue Elie Gounelle (à côté de l'école primaire)***

***34190 Ganges***



***Pour tous renseignements s'adresser :***

L'animatrice Nerthe : ☎ 06 89 94 62 36

CODEP EPGV 34

☎ 04 67 67 40 78



[codep-gv34@epgv.fr](mailto:codep-gv34@epgv.fr)

Site Internet : [www.sport-sante.fr/ffepgv/herault](http://www.sport-sante.fr/ffepgv/herault)