

## Bienvenue à DYNA GYM Club Sport Santé Bien Etre EPGV

### Qui sommes-nous ?

Une association selon la loi 1901 animée par un bureau de 10 membres élus en assemblée générale chaque mois de novembre.

Nous sommes affiliés à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) fondée sur les principes de la Ligue Française d'Éducation Physique avec 430 000 adhérents.

La Fédération fournit une licence avec assurance, qui offre la possibilité de pratiquer en musique et nous délègue des animateurs diplômés, par l'intermédiaire du Comité départemental. Cette licence donne droit à une réduction d'impôts et permet d'accéder au site internet de la fédération où nous pouvons trouver une grande diversité de séances en ligne.

Depuis 2015, nous possédons le Label Qualité Club Sport Santé EPGV renouvelé tous les 4 ans jusqu'en 2027.

Nous sommes également une composante de l'association Mangin Ile Beaulieu et à ce titre, nous prenons une carte d'adhésion qui permet de pratiquer d'autres activités dans le Pôle Associatif.

### Le comité directeur élu en novembre 2023

Annie Guénot : présidente    Sabine Wartelle : vice présidente

Michel Brau : trésorier    Michèle Brenière : trésorière adjointe

Patricia Provost : secrétaire    Brigitte Désille : secrétaire adjointe

Christine Canac : membre    Christiane Colas : membre

Christine Guégan : membre

### Nos objectifs

Nous pratiquons l'activité physique sous forme de « gym plurielle » : exercices cardio-vasculaires, enchaînements variés pour stimuler la mémoire, travail d'équilibre et de coordination, renforcement de tous les muscles pour améliorer la posture, avec en fin de séance, étirements et relaxation dans une ambiance conviviale et détendue. Nous ne recherchons ni la performance, ni la compétition, chacun fait selon ses possibilités en suivant les différentes options proposées par les animateurs. Aucun geste ne doit créer de douleur. Gardons en tête qu'il s'agit d'un loisir et que nous aurons plaisir à revenir à la prochaine séance.

Au cours de l'année, nous pourrons constater les progrès vers une plus grande souplesse, une plus grande résistance et un mieux être.

### Les horaires et le matériel

La cotisation annuelle, avec deux options, soit une séance/semaine, soit plusieurs séances/semaine donne accès aux séances d'une heure : le lundi de 15h45, le mardi de 16h, le mercredi de 10h45, le jeudi de 11h, le vendredi de 9h15 de mi-septembre à mi-juin.

Selon nos contraintes horaires, ou toute autre raison, nous avons la liberté de choisir une autre séance dans la semaine ou de la rattraper en cas d'absence.

Nous utilisons des élastibandes, et des ballons (possibilité d'achat à Dyna Gym) que nous devons apporter avec nos propres tapis de sol à chaque fois.

### Adresses utiles

Pôle associatif Mangin Ile Beaulieu

12 rue Anatole de Monzie 44200 Nantes

Email : [manginilebeaulieu@orange.fr](mailto:manginilebeaulieu@orange.fr)

Email : [dynagym44@gmail.com](mailto:dynagym44@gmail.com)

Téléphone : Annie 06 63 68 00 20 Patricia 06 72 38 27 35

Site internet de la Fédération : [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

Site Dyna Gym : à venir