



AVEC L'AGV, SPORT RIMÉ AVEC SANTÉ !

Depuis plus de cinquante ans, l'Association de Gymnastique Volontaire (AGV) de Riorges œuvre pour l'accès de l'activité physique au plus grand nombre. À sa création en 1972, l'association proposait des cours de gym et de yoga. Elle n'a cessé de se développer depuis et est désormais affiliée à l'ancienne Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), qui se nomme désormais Fédération Française Sport Vitalité (FFSV).

49 COURS HEBDOMADAIRES

En proposant pas moins de 49 cours hebdomadaires à la rentrée 2026, l'AGV Riorges et ses éducateurs tous diplômés continuent à accueillir un public large (tarifs appliqués selon le Quotient Familial) avec 3 niveaux de cours qui permettront à chacun de trouver le cours qui lui correspond en fonction de ses objectifs, de sa forme physique et de ses envies : DOUX (vert), MODÉRÉ (bleu) et INTENSIF (rouge).

Parmi les cours proposés, vous retrouverez de l'Aérodanse, du Circuit Training, du Pilates, de la Marche Nordique, du Renforcement musculaire (avec différentes intensités), du Stretching, de la Zumba ainsi que deux nouveaux cours.

CLUB LABELLISÉ SPORT-SANTÉ

Le Sport-Santé vise le bien-être physique, mental et social de tous pour favoriser le « bien vieillir » et la convivialité au sein de notre territoire ! Ce Label délivré pour quatre ans par la Fédération Française EPGV et le CDOS (2025-2029), certifie la qualité du fonctionnement associatif du club de l'AGV Riorges. Les cours labellisés Sport-Santé sont : Garder la forme, Retrouver la forme, Gym Bien-Être, Prévention équilibre, Marche nordique.

DEUX NOUVEAUX COURS : AÉRODANSE ET DANSE SUR CHAISE

Vous cherchez une façon amusante de travailler votre condition cardiovasculaire, de brûler des calories, et de libérer votre énergie tout en dansant sur des rythmes entraînants ? Le cours d'Aérodanse est spécialement conçu pour vous. Ce nouveau cours combine la danse, le fitness et la musique pour un entraînement cardio complet (intensité modérée).

La danse sur chaise est reconnue pour ses multiples bienfaits. Elle constitue en effet une approche globale qui prend en compte la personne dans son ensemble, capable de transformer votre rapport au mouvement, à votre corps et aux autres. Cette activité s'adresse à toutes les personnes désireuses de maintenir ou retrouver une activité physique adaptée. Ces deux activités présentent divers intérêts pour votre santé : Renforcement musculaire, coordination, mémorisation des mouvements, cardio et équilibre.

INFOS PRATIQUES

439 Avenue Joseph Gallieni
42153 Riorges
contact@agv-riorges.fr
06 16 14 71 76

