

Les Échos du LAC

N° 35 - FEVRIER 2025

BULLETIN MUNICIPAL TRIMESTRIEL
DE BEAUVALLON

E.P.G.V. *Ensemble Pour Gagner en Vitalité*

L'E.P.G.V. de Beauvallon enrichit son offre avec deux activités pensées pour votre bien-être, accessibles à tous les niveaux.



- Amélioration de l'endurance
- Renforcement musculaire
- Préservation des articulations
- Activité conviviale



LA MARCHE NORDIQUE : L'ACTIVITÉ COMPLÈTE

Découvrez cette discipline douce et efficace qui sollicite 80% des muscles du corps. Équipés de bâtons spécifiques, vous profiterez d'une activité en plein air conviviale qui améliore l'endurance, renforce la musculature et préserve les articulations. Adaptée à tous les âges, la marche nordique se pratique à votre rythme, sans esprit de compétition. Les séances ont lieu les mercredis de 10h30 à 11h45, avec regroupement à la Maison du Lac. Venez essayer une séance découverte gratuite avec notre animatrice Sabine !

REJOIGNEZ-NOUS !

Ces activités s'inscrivent dans notre démarche «Sport-Santé» : bouger pour se sentir mieux, sans performance ni compétition. Que vous souhaitiez simplement maintenir votre forme ou bénéficier d'un accompagnement adapté, notre équipe vous accueille avec plaisir.

Renseignements et inscriptions :

Contactez le club : epgv.beauvallon@gmail.com

ou visitez notre site WEB : <https://jamwix26.wixsite.com/epgv-beauvallon>

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX PARKINSONIENS

Notre club s'engage, à la rentrée 2026, avec la collaboration de **France Parkinson**, auprès des personnes atteintes par cette maladie, en proposant des séances spécialement conçues pour préserver leur autonomie et leur qualité de vie. Encadrés par notre animatrice Valérie, spécialement formée à cette pathologie, ces ateliers privilient l'équilibre, la coordination et la mobilité dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.