

36^{ème}

WEEK-END RÉGIONAL

13 & 14 MAI 2023

VVF et Château de Valençay (36)



RDV EN IND(R)E



PROGRAMMATION SAMEDI



Au programme de ce 36ème WER- 2 évènements en 1 :

La journée du samedi sera rythmée par des activités sportives et différents ateliers

9h-10h	Arrivée au VVF (Distribution des pochettes, répartition des chambres et des équipes)
10h-12h	Début des ateliers
12h-13h30	Repas
13h30-17h10	Suite des ateliers
17h10-18h	Clôture commune de la journée
18h-19h	Temps libre
19h-20h	Apéritif (thème : l'Inde)
21h	Repas et soirée bollywoodienne



PROGRAMMATION SAMEDI

Activités en libre accès et en continu 10h-12h et 13h30-17h10

Venez vivre une journée fitness de folie !

• Animal Flow

Entraînement physique, au poids de corps, composé d'un ensemble d'exercices à faire au sol, dont certains font penser à des mouvements d'animaux.



• Strong Boxing

On pousse le level d'un cran pour travailler son cardio, sa résistance et la tonicité de ses muscles.
Top combo avec de l'entraînement fractionné à haute intensité croisé avec des mouvements de boxing.



• Dance Party

Fun et Punchy sur de la musique entraînante
Dépense d'énergie, travail cardio et chorégraphies à gogo via cette APS fun, rythmée et no limit.



• Pound-Fitstick

Une discipline idéale pour brûler des calories en se déchaînant en rythme. Les baguettes fit-stick vont vous permettre de pratiquer une activité de renforcement musculaire et de cardio. Chorégraphies, sens du rythme et bonne humeur au rendez-vous.



• Body Karaté

Mélange de fitness de cardio, danse et arts martiaux, elle est accessible à tout le monde ! Le body karaté améliore votre condition physique générale : endurance, renforcement musculaire, souplesse, équilibre via des mouvements de karaté chorégraphies simples.



STANDS

Stand RDV Sport Santé

Stand Gévédit

Stand Organisme Formation



RDV SPORT SANTÉ

GÉVÉDIT un service +
EPGV



Comité Régional
Centre-Val de Loire

PROGRAMMATION SAMEDI

Activités accessibles par inscription uniquement

Vivez une journée riche en ateliers !

• Atelier Sophrologie

La sophrologie est une pratique qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et pour la détente.



• Atelier Focus Fascias

Il n'y a pas que les muscles qui permettent à ton corps de bouger. Les fascias jouent également un grand rôle dans la mobilité. Plus ces tissus conjonctifs sont fluides et en bonne santé, plus le mouvement est facilité. Viens approfondir tes connaissances sur cet atelier ne plus ultra sport-santé!



• Atelier Innovation BlazePod

Par l'intermédiaire des jeux de lumière aléatoires proposés lors des exercices, les utilisateurs vont réagir aux signaux lumineux le plus vite possible, ce qui affûtera autant les réflexes que la condition physique globale. Ils permettent une stimulation totale du corps et du cerveau.



• Atelier Innovation Kangoo Jump

Le KangooJump est une activité mêlant cardio, musculation/fitness de manière ludique. En effet, on passe la séance à rebondir et à tenir en équilibre sur des chaussures de ski/trampolines tout en faisant des mouvements avec son corps sur de la musique énergique. Top challenge de venir essayer ce matériel innovant!



PROGRAMMATION SAMEDI

Activités accessible par inscription uniquement

• Atelier Développement Mécénat

Soutien matériel (financier, en nature, de compétences) apporté sans contrepartie directe de la part du bénéficiaire, à une œuvre ou à une personne pour l'exercice d'activités présentant un intérêt général. Toute association peut donc bénéficier de ce dispositif dès lors qu'elle présente un caractère d'intérêt général.



• Communication pour booster sa rentrée

Présentation des différentes étapes à mettre en place pour bien communiquer sur la rentrée de son club afin d'obtenir davantage de visibilité et d'adhérents. Facebook, Instagram, mail et Canva, comment bien utiliser ces outils pour booster sa rentrée.



• Diagnostic club-projet associatif

Présentation de l'outil Diagnostic clubs, outil de la fédération EPGV qui permet un croisement de vos données club et des données de votre territoire. Outil mis à disposition pour les CoDep. Cet outil permet de mieux appréhender votre territoire, de construire votre projet associatif et d'adapter vos pratiques au sein de votre club.



• Financement des formations AFDAS

Présentation des différents dispositifs et modalités de financement AFDAS.



• Créneaux individualisés diagnostic club

Venez découvrir les caractéristiques de votre club pour repartir avec un pré-projet concret. Accompagnement pour établir votre diagnostic territorial local pour orienter votre projet de développement. Pour le faire valoir auprès des partenaires locaux et de financeurs.



PROGRAMMATION DIMANCHE



Quittons l'Asie pour rejoindre le somptueux Château de Valençay pour l'évènement
Royal Fitness !

Une journée à partager entre nous mais également avec les adhérents de votre club.
Participez entre équipes à différentes activités et tentez de remporter le parcours.



9h00	Départ VVF vers Valençay
9h30-10h	Top départ des équipes sur le parcours
10h-12h30	Challenge Parcours équipes dans les jardins
11h30-12h30	Temps Zen
12h30-13h30	Pique-nique & remise des récompenses
14h	Visite libre du château Valençay



INFOS & INSCRIPTIONS



Pour vous inscrire :
Complétez le bulletin d'inscription en ligne sur notre site internet :

Tapez dans Google : «epgv centre»
ou directement sur
<https://www.sportsante-epgvcentre.fr/weekendregional>

Besoin de plus d'informations ?

Chloé CHAIN : 07 49 56 71 39 - chloe.chain@comite-epgv.fr



PORTEZ LA COULEUR de votre département !

VVF Valencay - 94 Rue nationale, 36600 Valençay



Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

@EPGVcentre

