



Notre fédération FFEPGV a mis en ligne de nouveaux exercices Sport Santé à faire chez soi. Ils s'articulent autour de 3 programmes principaux : Bien-être, Vitalité, Tonicité. Actuellement seul le programme « Bien-être » est disponible depuis 3 semaines, et il propose 3 axes : Pilates, Yoga et Marche. Nous vous invitons vivement à aller consulter ces programmes variés et adaptés pour trouver la vidéo qui vous convient.

Pour y accéder vous devez vous rendre dans votre espace membre sur le site de la FFEPGV.

Pour cela, il vous suffit de suivre cette procédure :

- Allez sur le site <https://ffepgv.fr/>
- Puis sur « Connexion » (en haut à droite)

1^{er} cas

Soit vous avez déjà créé votre espace quand vous avez reçu le mel vous annonçant l'arrivée de votre licence, et dans ce cas vous choisissez « Déjà Membre ».

2^{ème} cas

Soit vous ne l'avez pas créé et vous choisissez « Première connexion » et suivez la procédure. Si dans ce deuxième cas, votre adresse mel est reconnue, c'est que vous avez déjà créé un espace. Allez alors sur « Déjà membre » et sur mot de passe oublié pour recréer un mot de passe, si vous l'avez oublié.

Vous êtes alors sur votre espace membre et pour accéder aux vidéos, cliquez sur « Programmes Sport santé chez soi »

- Vous devez alors faire défiler la page vers le bas pour accéder aux programmes. Vous pouvez y accéder aussi plus rapidement en cliquant sur l'encadré à gauche de la page.

N'hésitez pas à faire défiler les pages vers le bas, car la fédération a mis plusieurs paragraphes d'explications... qu'il est recommandé de lire au moins une fois.

En cas de difficulté envoyez nous un mel à gymvolontaire-071006@epgv.fr en indiquant votre nom et téléphone afin que nous puissions vous contacter.

Les membres du bureau de Cluny Form'
10 février 2021