

QUI SOMMES NOUS ?

Fit N' Dance fwi, est une association de loi 1901 travaillant à l'éducation et au développement des bienfaits du sport-santé, de l'art et de la culture en Martinique à travers des ateliers pédagogiques et éducatifs intergénérationnels.

Nous œuvrons pour :

L'accompagnement de **la famille** et de **l'individu**.

Le **développement de projets pédagogiques** avec les établissements scolaires

L'accompagnement des entreprises à travers la création de **team building** et de **programme spécifique**

La sensibilisation la population martiniquaise à travers des **manifestations culturelles**

Les réponses aux besoins du territoire à travers des **appels à projets**

QUELS TARIFS ?

Des tarifs annuels, mensuels ou à la séance sont disponibles.

Pour plus de renseignements, rendez- vous sur :
- Le site internet : www.fitndancefwi.fr
- L'application : <https://member-app.decipius.pro/#/fitndancefwi>
Code centre: fitndancefwi
- ou contactez-nous !

Possibilité de bénéficier du **Ticket Loisirs Jeunes** (4-20 ans) et du **Pass Loisir 972** (20-25 ans) jusqu'à 200 euros par an en fonction du coefficient familial.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Pièces à fournir :

- La fiche d'inscription remplie et signée
- 40 euros d'adhésion annuelle pour les nouveaux adhérents / 30 euros pour les adhérents 2020/2021 en espèce ou par chèque à l'ordre de «Association Fit n'Dance FWI»
- Le règlement annuel en espèce ou en 1 à 9 chèques
- Un certificat médical de «non contre indication à la pratique sportive»
- 1 photo d'identité avec nom, prénom âge au dos

NOUS CONTACTER

Sarah TOBINORD
0696 28 48 91
fitndance@outlook.fr

 www.fitndancefwi.fr

L'application DECIPLUS

<https://member-app.decipius.pro/#/fitndancefwi>
Code centre : fitndancefwi

 **Fit n'Dance FWI Gros Morne**

 **Fit n'Dance FWI**

Siège de l'association : Chemin Leandre Tribeau, Bois Lézard
97213 Gros Morne

Affiliée à la *fédération Française de Gymnastique Volontaire - Agrément CAF - Agrément rectorat de la Martinique*



FIT N' DANCE FWI

propose des activités sportives,
artistiques et culturelles pour toutes
les générations en Martinique

PROGRAMME 2021 - 2022 GROS MORNE - VERT PRÉ

Fitness - Pilates - Yoga - Cross training
Afrokaribéen - Coaching privé personnalisé

Eveil motricité et sensoriel - Hip hop enfants
Danse Afro enfant /ados / adultes
Multisport et sports pleine nature

Percussion - Jeux d'expression - Arts plastiques

Mini trail et rando thématiques - Acti'March
Formules bien vieillir spéciale sénior

Protocole sport-santé sur ordonnance

Accueil des enfants le mercredi
et les vacances scolaires

FIT N' DANCE FWI - association loi 1901
SIRET : 801-403-486 00013

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

TI CHOU (2^{1/2} - 5 ans)

**EVEIL
MOTRICITÉ
DANSE**

Développement harmonieux de la motricité :
- danse (rythme, synchronisation, coordination, travail en groupe)
- grande motricité (sauter, courir, ramper, tourner, ...)

**EVEIL
SENSORIEL**

- motricité fine d'ajustement (manipulation d'objets, de balles, de cerceaux...)
- Essentiel dans le développement de l'enfant et de son rapport au monde qui l'entoure

2^{1/2} - 5 ans : **Mer. 09h00/11h00**

Accueil le mercredi des enfants et les vacances scolaires

TI MANMAY (6-14 ans)

HIP-HOP

Développer sa coordination et son expression corporelle à travers la danse.

6 - 9 ans : **Lund. 16h45 / 18h00** (MDA)

Vend. 17h45 / 18h45 (École Rivière Lezarde)

10 - 14 ans : **Vend. 16h00 / 17h00** (Vert-Pré)

**DANSE
AFRO**

Développer sa coordination et son expression corporelle à travers la danse.

6 - 13 ans : **Vend. 17h00 / 18h30** (Vert-Pré)

**ARTS
PLASTIQUES**

Pratique du dessin, sculpture et développement de la curiosité artistique.

6 - 14 ans : **Mer. 13h30 / 15h00** (MDA)

Vend. 16h30 / 18h00 (MDA)

Le mercredi des enfants

Accueil des enfants de 2^{1/2} à 12 ans de **07h30 à 17h00** (ACSEF

Maison pour tous Rivière Lezarde)

Possibilité d'inscription en demi journée ou en journée complète.

**Eveil
sensoriel et
motricité**
09h00/11h00

**Multi
sports**
09h00/11h30

**Loisirs
créatifs**
13h00/16h00

**Percussion
expression**
13h00/16h00

ICH - MANMAN / PAPA (à partir de 5 ans)

**ATELIERS
SPORTIFS**
Parent/enfant

Ateliers sportifs parents / enfants

Parents et enfants, vous serez amenés à collaborer, à vous encourager et à avoir confiance l'un en l'autre via des ateliers sportifs adaptés ou de Yoga.

Vend. 17h45 / 18h45 (École Rivière Lezarde)

Vend. 16h15 / 17h00 (Vert pré)

MADANM - MISIE GWAN MOUN

**ACTI'
MARCH**

Programme de réentraînement à l'effort permettant à chaque individu souhaitant reprendre une activité d'en mesurer les effets positifs sur sa santé et perte lipidique.
(Protocole APA)

Mar. 08h30/09h30 - Vend. 08h30/09h30

**DANSE
AFRO**

Développer sa coordination et son expression corporelle à travers la danse.

Vend. 18h30/20h (Vert-Pré)

**TOTAL
BODY
SCULPT**

Cours, tous niveaux, qui met l'accent sur le renforcement musculaire et le travail de l'endurance respiratoire.

lun. 19h00/20h00 - Mar. 09h30/10h30 (MDA)

Jeu. 08h30/09h30 et 09h30/10h30 (MDA)

**AFRO-
KARIBEAN**

Cours qui mélange les pas et la musique afro caribéenne aux technique du fitness.

Lun. 18h00/19h00 - Jeu. 18h00/19h00 (MDA)

**CROSS
TRAINING**

Activité sportive complète qui mélange exercices de musculation, cardio et HIIT.

Mard. 19h00/20h00 (Vert-Pré)

Jeu. 19h00/20h00 (MDA)

**RANDO
THÉMATIQUE**

Marche sportive conciliant vulgarisation scientifique sur l'environnement, patrimoine culturel et écologie.

Mar. 08h30/10h30 (Rdv au stade du Gros Morne)

PILATE

Méthode sans impact de renforcement musculaire du muscle profond, essentiellement de la sangle abdominal.
(Protocole APA)

Mar. 10h30/11h30 (MDA) et **18h00/19h00** (Vert pré)

Jeu. 17h00/18h00 et Ven. 10h30/11h30 (MDA)

YOGA

Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration pour son bien-être.

Mer. 08h30/10h30 - Vend. 18h45/20h15 (MDA)

**ARTS
PLASTIQUES**

Pratique du dessin, sculpture et développement de la curiosité artistique.

Lun. 09h00/11h00 et Mer. 15h30/17h30 (MDA)

Ven. 18h00/20h00 (MDA)

GWAN MOUN

**YOGA
ADAPTÉ**

Destiné à la reprise d'activités, aux séniors ou personnes atteintes d'ALD

Jeu. 11h15/12h00 (MDA)

**ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

Les activités physiques adaptées (APA) sont des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes (enfants ou adultes) atteintes de maladie chronique ou en difficultés physiques.

Mar. 09h30/10h30 - Ven. 09h30/10h30 (MDA)

PROTOCOLE SPORT-SANTÉ (sur ordonnance)

- Sport maintenu sous confinement
- Attestation de déplacement
- Seniors et personnes âgées de plus de 14 ans atteints d'une ALD
- 2 séances / semaine obligatoires encadrées
- 1 séance en autonomie
- Tests physiques et questionnaires
- Ordonnance spécifique délivrée

Des stages sport-santé, artistiques et cultures sont proposés durant les vacances, renseignez-vous !