



**FIT N' DANCE FWI**



# ACTI'MARCH

horaires  
**FORT-DE-FRANCE**

Mardi 16h-17h  
Jeudi 16h-17h

*Stade de Dillon*

horaires  
**GROS MORNE**

Lundi 17h-18h  
Mercredi 18h-19h

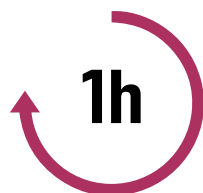
*Plateau sportif*

Plus d'informations au **0696 28 48 91** ou **0696 79 55 41**

**Acti'March'®** une activité de marche rapide destinée aux personnes qui veulent renouer avec l'activité sportive ou améliorer leur condition physique. C'est une alternative à la gymnastique en salle, accessible à tous, parfaitement adaptée à ceux qui n'ont pas envie de courir.



## COMMENT ÇA SE PASSE ?



**Phase d'échauffement**  
**Marche active** (40-45 min)  
**Phase d'étirement**

**3 SÉANCES /  
SEMAINES**

Chaque groupe de douze personnes est encadré par des animateurs professionnels qui font de la marche monotone, une marche agréable et dynamique. Chaque participant a droit à une évaluation personnalisée : nombre de kg à perdre et de centimètres de tour de taille.

## LES OBJECTIFS

Pratiquer l'Acti'march permet de maintenir un poids stable, de stimuler le métabolisme, de prévenir les maladies cardio-vasculaires, d'avoir des muscles toniques et renforcés et de ce fait éviter les maladies comme l'arthrose et l'ostéoporose.

Elle améliore aussi les capacités de concentration en irriguant favorablement le cerveau. C'est un bon outil contre le stress et permet d'avoir le moral toujours au top. Comme elle est pratiquée en groupe, l'acti'march aide à tisser des liens avec les autres participants, ce qui joue beaucoup au niveau des émotions et prévient la dépression et la solitude.

☎ **0696 28 48 91**

✉ [fitndancefwi@outlook.fr](mailto:fitndancefwi@outlook.fr)

