

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**.

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

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

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

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

TARIFS

FORFAIT CONNECT : 25 € / mois pour 1 séance par semaine dans ton quartier

FORFAIT BASIC CONNECT : 28,5 € / mois pour 2 séances par semaine dans ton quartier

FORFAIT MOOV N'CONNECT : 32 € / mois pour 3 séances par semaine dans tous les quartiers

FORFAIT TOTAL CONNECT : 36 € / mois pour un accès illimité à toutes les activités dans tous les quartiers

FORFAIT ACCUEIL MULTISPORTS + YOGA 36 € / mois

Possibilité de bénéficier du **Ticket Loisirs Jeunes** (3-19 ans) et du **Pass Loisir 972** (20-25 ans) jusqu'à 200 euros par an en fonction du coefficient familial.

PIÈCES À FOURNIR

- 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»
- Règlement annuel en espèce ou en 1 à 9 chèques
- Certificat médical de «non contre indication à la pratique sportive»
- 1 photo d'identité avec nom, prénom âge au dos

CONTACTS

 Sarah TOBINORD - 0696 28 48 91
fitndance@outlook.fr

 www.fitndancefwi.fr

 Fit n'Dance FWI Fort de France

 Fit n'Dance FWI



FIT N' DANCE FWI

MOOV N'CONNECT

Du sport dans ton quartier pour tous les âges et tous les niveaux

Yoga - Pilates - Fitness - Total Body Sculpt - Cross Training - AfroKaribbean

Actimarch' - Marche nordique
Activités physiques adaptées

Multisport enfant - Hip Hop

Protocole SPORT-SANTE certifié
Coaching personnel



PROGRAMME ET TARIFS 2022 - 2023
FORT DE FRANCE

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



TES ACTIVITÉS DANS TON QUARTIER

CHATEAUBOEUF - ZAC 1 PARC URBAIN

MARDI	08h30 - 10h00	Actimarch / Marche nordique	Ados - Adultes - Seniors actifs
	10h00 - 11h00	Activités physiques adaptées	Seniors actifs - Retraités - Adultes
	11h00 - 11h45	Total Body Sculpt	Ados - Adultes - Seniors actifs
	16h00 - 17h00	Activités physiques adaptées	Seniors actifs - Retraités - Adultes
	17h00 - 18h00	Multisport enfants	5-12 ans
	18h00 - 19h00	Total Body Sculpt	Ados - Adultes - Seniors actifs
JEUDI	16h00 - 17h00	Activités physiques adaptées	Seniors actifs - Retraités - Adultes
	17h00 - 18h00	Multisport enfants	5-12 ans
	18h00 - 19h00	Total Body Sculpt	Ados - Adultes - Seniors actifs

RIVIÈRE L'OR

MARDI	18h30 - 20h00	Total Body Sculpt	Ados - Adultes - Seniors actifs
JEUDI	18h30 - 20h00	Total Body Sculpt	Ados - Adultes - Seniors actifs

HAUT DU PORT - MAISON POUR TOUS

LUNDI	08h30 - 10h00	Actimarch / Marche nordique	Ados - Adultes - Seniors actifs
	10h00 - 11h00	Activités physiques adaptées	Seniors actifs - Retraités - Adultes
	11h00 - 11h45	Total Body Sculpt	Ados - Adultes - Seniors actifs
MARDI	18h00 - 19h00	Hip Hop	Tout public
	19h00 - 20h00	Yoga	Ados - Adultes - Seniors actifs
MERCREDI	13h00 - 16h00	Accueil Multisports	Enfant 5-12 ans
VENREDI	17h00-18h00	Actimarch / Marche nordique	Tout public
	18h00-19h00	Total body sculpt	Ados - Adultes
	19h00-20h00	Yoga parents-enfants	Ados - Adultes

DILLON - ESPACE ZARÉ

LUNDI	08h30 - 10h00	Pilate - Stretching	Ados - Adultes - Seniors actifs
	10h00 - 11h00	Activités physiques adaptées	Seniors actifs - Retraités - Adultes
	11h00 - 12h00	Yoga	Ados - Adultes - Seniors actifs
	12h00 - 13h00	Yoga	Ados - Adultes - Seniors actifs
VENREDI	08h30 - 10h00	Pilate - Stretching	Ados - Adultes - Seniors actifs
	10h00 - 11h00	Activités physiques adaptées	Seniors actifs - Retraités - Adultes
	11h00 - 12h00	Yoga	Ados - Adultes - Seniors actifs
	12h00 - 13h00	Yoga	Ados - Adultes - Seniors actifs

DILLON - PLATEAU TECHNIQUE (CARBET)

LUNDI	17h00 - 18h00	Actimarch / Marche nordique	Tout public
	18h00 - 19h00	Pilates	Ados - Adultes - Seniors actifs
	19h00 - 20h00	Cross training	Ados - Adultes
MERCREDI	15h00 - 16h00	Yoga Enfants - Parents	Enfant à partir de 5 ans
	16h00 - 17h00	Yoga	Ados - Adultes - Seniors actifs
	17h00 - 18h00	Pilates	Ados - Adultes - Seniors actifs
	18h00 - 19h00	Cross training	Ados - Adultes
VENREDI	19h30 - 21h00	Cross training - Stretching	Ados - Adultes - Seniors actifs

MORNE COCO - MAISON POUR TOUS

MARDI JEUDI	08h30 - 10h00	Actimarch / Marche nordique	Ados - Adultes - Seniors actifs
	10h00 - 11h00	Activités physiques adaptées	Seniors actifs - Retraités - Adultes
	11h00 - 11h45	Cross Training HIIT	Ados - Adultes
JEUDI	17h00 - 18h00	Hip Hop	Enfant 6-14 ans
	18h00 - 19h00	Yoga Enfants - Parents	Tout public