

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 **programmes spécifiques**

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
- ou contactez-nous au 0696 28 48 91!

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 2021/2022 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

 **Fit n'Dance FWI Gros Morne**

 **Fit n'Dance FWI**

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

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



FIT N' DANCE FWI

Activités sportives, artistiques et culturelles pour toutes les générations en Martinique

Yoga - Pilates - Fitness - Cross training

Danse afro - Hip Hop - Arts plastiques - Percussions

Accueil des enfants du mercredi et vacances scolaires

Multisport - Eveil motricité et sensoriel - Jeux d'expressions

Formule bien vieillir spéciale sénior - Activités physiques adaptées

Protocole SPORT-SANTÉ certifié Coaching personnel



PROGRAMME 2022 - 2023 GROS MORNE - VERT PRÉ

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. 09h00/11h30**

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. 17h00 / 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 - 9 ans : **Vend. 17h00 / 18h00** (Vert-Pré)

9-13 ans : **Vend. 18h00 / 19h00** (Vert-Pré)

ARTS
PLASTIQUES

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

6 - 13 ans : **Vend. 16h30 / 18h00** (MDA)

Le mercredi des enfants

Accueil des enfants de 2 1/2 à 12 ans de **07h30 à 17h00**

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

Eveil / Multi
sensoriel / sports

Matinée : Ateliers tournants

Loisirs / Percussion
créatifs / expression

Après-midi : Ateliers tournants

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 ou artistiques.

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

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)

Lun. 17h/18h - Mer. 18h/19h

DANSE
AFRO

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

Vend. 19h/20h30 (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. 08h30/09h30 (MDA)

Jeu. 08h30/09h30 (MDA)

CARDIO
SCULPT

Cours cardio et de renforcement qui mélange les pas et les techniques 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. 09h30/10h30 (MDA) et **18h00/19h00** (Vert pré)

Jeu. 09h30/10h30 et 17h00/18h00 (MDA)

YOGA

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

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

ARTS
PLASTIQUES

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

Mar. 18h/19h30 (MDA)

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. 08h30/09h30 - Jeu. 08h30/09h30 (MDA)

FORMULE GRAN MOUN

Un planning spécifique mêlant activités sportives et artistique pour votre plus grand plaisir !

PROTOCOLE SPORT-SANTÉ

(Certifié)

- 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 !