

TES ACTIVITÉS DANS TON QUARTIER

DILLON - PLATEAU SPORTIF

ACTI'MARCH / MARCHE NORDIQUE

Programme de réentraînement à l'effort permettant de mesurer les effets positifs sur sa santé et sa perte lipidique. (Protocole APA)

Lundi et Mercredi 17h00 / 18h00

CROSS TRAINING

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

Lundi et Mercredi 18h / 19h

PILATES

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

Lundi et Mercredi 19h / 20h

RIVIÈRE L'OR

CROSS TRAINING

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

Mardi et Jeudi 18h30 / 20h

INSTITUT MARTINICAIS DU SPORT - LAMENTIN

YOGA

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

Lundi 18h30 - 20h 30 (2^{ème} cours possible)*

TARIFS

FUNNY SPORT : 360 € / an

KIZOMBA : 285 € / an

PILATES : 285 € / an

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES : 250 € / an

ACTI MARCH / MARCHE NORDIQUE : 250 € / an

CROSS TRAINING : 250€ / an

YOGA : 425€ / an *(2^{ème} cours possible à Didier : se renseigner auprès du professeur)

+40€ an/activités supplémentaires

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.

DILLON - ESPACE ZARÉ

PILATES

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

Lundi et Vendredi 8h30 / 9h30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes (ados, adultes, seniors) atteintes de maladie chronique ou en difficultés physiques.

Lundi et Vendredi 9h30 / 10h30

HAUT DU PORT - MAISON DES ASSOCIATIONS

FUNNY SPORT

Rollers, sarbacane, tirs à l'arc, King Ball ...
Faites découvrir à vos enfants des sports qui sortent de l'ordinaire

6 - 12 ans Mercredi 13h30 / 16h00

KIZOMBA

Développer sa coordination et son expression corporelle à travers la Kizomba

Vendredi 18h30 / 20h00

PIÈCES À FOURNIR

- Fiche d'inscription remplie et signée
- 40 euros d'adhésion annuelle pour les nouveaux adhérents / 30 euros pour les adhérents 2023/2024 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

CONTACT

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

 www.fitdancelfwi.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



PROGRAMME 2023 - 2024 FORT DE FRANCE

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



FIT N' DANCE FWI - association loi 1901
SIRET : 801-403-486 00021