

## 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 de 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.fitdancelfwi.fr](http://www.fitdancelfwi.fr)
- ou contactez-nous au 0696 28 48 91!

**Une formule Bien Vieillir mêlant activités sportives et artistique est à votre disposition.**

Possibilité de bénéficier du **Ticket Loisirs Jeunes** (3 à 19 ans révolu) 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 2023/2024 en espèce ou par chèque à l'ordre de «Association Fit n' Dance FWI»
- Un certificat médical de «non contre indication à la pratique sportive»
- 1 photo d'identité avec nom, prénom âge au dos

Le paiement se fait en une fois directement en ligne ou par prélèvement (prévoir frais)

## NOUS CONTACTER

**Sarah TOBINORD**  
0696 28 48 91  
[fitndance@outlook.fr](mailto:fitndance@outlook.fr)

 [www.fitdancelfwi.fr](http://www.fitdancelfwi.fr)

 **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 - association loi 1901  
SIRET : 801-403-486 00021



# FIT N' DANCE FWI

## Des activités sportives, artistiques et culturelles pour toutes les générations en Martinique



**PROGRAMME 2023 - 2024  
GROS MORNE - VERT PRÉ**



## TI CHOU

2<sup>1/2</sup> à 6 ans

### ATELIER ÉVEIL MOTRICITÉ DANSE PARENTALITÉ

Lundi 16h45/17h45 (Voir ICH - MAMAN / PAPA)

### EVEIL MOTRICITÉ

Mercredi - 09h00/11h30

## TI MANMAY



### FIT TRAMPO

Eduquer les plus jeunes au sport dans la bonne humeur et de façon ludique avec les trampolines  
6-14 ans | Mardi 16h45 / 17h45 *accueil dès 16h*

### ARTS PLASTIQUES

Pratique du dessin, peinture et développement de la curiosité artistique.  
6-14 ans | Jeudi 16h45 / 17h45 *accueil dès 16h*

### PERCUSSION

Découvrir et pratiquer le rythme du tambour  
6-14 ans | Vendredi 16h45 / 17h45 *accueil dès 16h*

### FIT BOXING ADO

Pratique qui allie Fitness et techniques issues de la boxe et du kick boxing.  
11-17 ans | Mercredi 17h / 18h

### DANSE AFRO

Développer sa coordination et son expression corporelle à travers des rythmes afro caribéen.  
6-8 ans | Vendredi 17h / 18h  
9-13 ans | Vendredi 18h / 19h

## MERCREDI DES ENFANTS

Accueil des enfants de 2<sup>1/2</sup> à 12 ans

École Primaire de Bois Joli de 07h30 à 17h00

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

**Matinée :**

- ATELIERS PÉDAGOGIQUES À THÈME (langues, art, ...)
- EVEIL MOTRICITÉ / MULTISPORT

**Après-midi:**

- AIDE AUX DEVOIRS
- LOISIRS CRÉATIFS



## ICH - MANMAN/PAPA



### ATELIER ÉVEIL MOTRICITÉ DANSE PARENTALITÉ

Participer avec son enfant à la découverte de son corps : un moment privilégié et unique pour l'éveil à la motricité, aux sens et aux rythmes

Lundi 16h45/17h45 *accueil des enfants dès 16h*

### PERCUSSION JEUNES ET ADULTES

Découvrir les rythmes de la percussion (Chouval bwa, Gwo Ka, percussions africaine, Bèlè...) dans un moment entre plusieurs générations

VP : Mardi 18h/19h30 GM : Vendredi 17h45 / 18h45



## MADANM - MISIE GWAN MOUN



### ACTI'MARCH / MARCHÉ NORDIQUE

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

Mardi 18h00 / 19h00

### PILATES

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

VP : Mardi 19h30/ 20h30 GM : Mardi 9h30 / 10h30

Jeudi 9h30 / 10h30 et 17h/18h

### CROSS TRAINING

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

Jeudi 19h/ 20h

### FIT JUMPING

Activité de Fitness à l'aide trampoline suivi d'une séance d'assouplissement

Mercredi 18h30 / 19h30

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

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

Mardi et Jeudi 8h30 / 9h30

## CARDIOSCULPT

Cardio boxe et séances chorégraphiées  
Jeudi 18h/19h

### TOTAL BODY SCULPT

Cours, tous niveaux, qui met l'accent sur le renforcement musculaire .

Lundi 19h/20h

## YOGA

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

Mercredi 08h30/10h30 - Vendredi 18h45/20h15  
Lundi 18h30/20h30 - Institut martiniquais du sport (Lamentin)

### AFROKARIBÉAN

Cours qui mélange les pas et la musique caribéenne et les techniques du fitness

Lundi 18h00 / 19h00

## DANSE AFRO

Développer sa coordination et son expression corporelle à travers les rythmes afro caribéen .

Vendredi 19h/20h30

### ARTS PLASTIQUES

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

Lundi 08h30 / 10h00 - Jeudi 18h00 / 19h30

### VERT PRÉ

Salle Convergence

### GROS MORNE

Foyer rural de Bois Joli

## PROTOCOLE SPORT-SANTÉ

- 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 toute l'année !  
Suivez-nous sur les réseaux pour connaître notre actualité !

