

TES ACTIVITÉS DANS TON QUARTIER

DILLON - PLATEAU SPORTIF

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)

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 abdominale. (Protocole APA)

Lundi et Mercredi 19h /20h

DILLON - ESPACE ZARÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) / SPORT SANTÉ

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

Lundi et Vendredi 8h30 /9h30

PILATES

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

Lundi et Vendredi 9h30 /10h30

RIVIÈRE L'OR

CROSS TRAINING

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

Mardi et Jeudi 18h30 / 20h

INSTITUT MARTINQUAIS 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

PILATES : 285 € / an

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES : 250 € / an

ACTI MARCH / MARCHÉ NORDIQUE : 250 € / an

CROSS TRAINING : 250€/ an

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

+50€ 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.

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.fitndancefwi.fr

 Fit n'Dance FWI
Fort de France

 Fit n'Dance FWI

TES ACTIVITÉS DANS TON QUARTIER

DILLON - PLATEAU SPORTIF

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)

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 abdominale. (Protocole APA)

Lundi et Mercredi 19h /20h

DILLON - ESPACE ZARÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) / SPORT SANTÉ

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

Lundi et Vendredi 8h30 /9h30

PILATES

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

Lundi et Vendredi 9h30 /10h30

RIVIÈRE L'OR

CROSS TRAINING

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

Mardi et Jeudi 18h30 / 20h

INSTITUT MARTINQUAIS 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

PILATES : 285 € / an

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES : 250 € / an

ACTI MARCH / MARCHÉ NORDIQUE : 250 € / an

CROSS TRAINING : 250€/ an

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

+50€ 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.

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.fitndancefwi.fr

 Fit n'Dance FWI
Fort de France

 Fit n'Dance FWI



FIT N' DANCE FWI

MOOV N'CONNECT

SPORT SANTÉ
Dillon / Rivière l'or
Lamentin (IMS)



**PROGRAMME 2024 - 2025
FORT DE FRANCE / LAMENTIN**

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

MOOV N'CONNECT

SPORT SANTÉ
Dillon / Rivière l'or
Lamentin (IMS)



**PROGRAMME 2024 - 2025
FORT DE FRANCE / LAMENTIN**

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