

QUI SOMMES NOUS ?

Fit N' Dance fwi, dans son implication auprès des contrats locaux de santé de proximité, et dans le développement de ses activités sportives sur le territoire fait du sport santé un enjeu prioritaire dans ses missions de bien être et de santé du pratiquant.

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
- 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

 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 2024 - 2025
GROS MORNE - VERT PRÉ**



TI CHOU

2^{1/2} à 6 ans

ATELIER ÉVEIL DANSE PARENTALITÉ

Vert Pré : Vendredi 16h30/17h00

EVEIL MOTRICITÉ ET SENSORIEL

Mercredi - 09h00/11h30 (Possibilité d'accueil dès 7h30)



TI MANMAY

FITNESS TRAMPO

Eduquer les plus jeunes à l'entraînement physique dans la bonne humeur et de façon ludique avec les trampolines

6-11 ans | Mardi 16h45 / 17h45 *accueil dès 16h*

ARTS PLASTIQUES

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

6-11 ans | Jeudi 16h45 / 17h45 *accueil dès 16h*

PERCUSSION

Découvrir et pratiquer le rythme du tambour

6-11 ans | Vendredi 16h45 / 17h45 *accueil dès 16h*

FIT BOXING ADO- ADULTES

Pratique qui allie Fitness et techniques issues de la boxe et du kick boxing.

à partir de 13 ans | Mercredi 17h / 18h

DANSE AFRO

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

Vert Pré : 6-8 ans | Vendredi 17h / 18h

Vert Pré : 9-14 ans | Vendredi 18h / 19h

MERCREDI DES ENFANTS

Accueil des enfants de 2^{1/2} à 11 ans

École Primaire de Bois Joli ou Dumaine 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 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

Vert Pré : Vendredi 16h30/17h00

PERCUSSION JEUNES ET ADULTES

Découvrir les rythmes de la percussion (Gwo Ka, percussions africaine, Bèlè...) entre plusieurs générations

à partir de 12 ans | Vendredi 17h45 / 18h45



MADANM - MISIE GWAN MOUN

Sport Santé



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 18h / 19h - Jeudi 18h / 19h

PILATES

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

VP : Mardi 19h00/ 20h00

GM : Mardi 9h30 / 10h30

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

CROSS TRAINING

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

VP : Jeudi 19h/ 20h

FIT JUMPING

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

Mercredi 18h00 / 19h00

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

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

VP : Mardi 17h/ 18h

GM : Mardi et Jeudi 8h30 / 9h30

STEP

Cours de cardio + séances chorégraphiées en musique

Jeudi 18h/19h

TOTAL BODY SCULPT

Cours, tous niveaux, de renforcement musculaire

VP : Mardi 18h / 19h

Lundi 19h/20h

FIT BOXING ADO- ADULTES

Pratique qui allie Fitness et techniques issues de la boxe et du kick boxing.

à partir de 13 ans | Mercredi 17h / 18h

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)

AFRO CARIBBEAN FITNESS

Cours mélangeant 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 .

VP : Vendredi 19h/20h30

ARTS PLASTIQUES

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

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

PERCUSSION JEUNES ET ADULTES

Découvrir les rythmes de la percussion (Gwo Ka, percussions africaine, Bèlè...) entre plusieurs générations

à partir de 12 ans | Vendredi 17h45 / 18h45

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 Maison Sport Santé EPGV
- Ordonnance spécifique délivrée



Des stages sport-santé, artistiques et cultures sont proposés toute l'année !
Suivez-nous sur les réseaux pour connaître notre actualité !