TES ACTIVITÉS DANS TON QUARTIER

DILLON - PLATEAU SPORTIF

ACTI'MARCH / MARCHE NORDIQUE
Programme de réentrainement 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 Merdredi 19h /20h

DILLON - ESPACE ZARÉ

PILATES
Méthode sans impact de renforcement musculaire du muscle profond, essentiellement de la sangle abdominale. *(Protocole APA)*
Lundi et Vendredi 9h30 /10h30

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 8h30 /9h30

INSTITUT MARTINIQUAIS DU SPORT - LAMENTIN

YOGA
Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration pour son bien-être.
Dojo 4
Lundi 18h30 - 20h 30 (2eme cours possible)*

TARIFS

PILATES : 285 € / an
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES : 250 €/ an
ACTI MARCH / MARCHE NORDIQUE : 250 €/ an
CROSS TRAINING : 250€/ an
YOGA : 425€/ an **(2eme 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 t du **PASS'SPORT** de 70 euros pour les 14 - 30 ans (se munir de son code).

PIÈCES À FOURNIR

- Fiche d'inscription remplie et signée
- 40 euros d'adhésion annuelle pour les nouveaux adhérents / 30 euros pour les adhérents 2024/2025 en espèce ou par chèque à l'ordre de «Association Fit n'Dance FWI»
- Règlement annuel (4 mensualités)
- 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 / MARCHE NORDIQUE
Programme de réentrainement 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 Merdredi 19h /20h

DILLON - ESPACE ZARÉ

PILATES
Méthode sans impact de renforcement musculaire du muscle profond, essentiellement de la sangle abdominale. *(Protocole APA)*
Lundi et Vendredi 9h30 /10h30

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 8h30 /9h30

INSTITUT MARTINIQUAIS DU SPORT - LAMENTIN

YOGA
Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration pour son bien-être.
Dojo 4
Lundi 18h30 - 20h 30 (2eme cours possible)*

TARIFS

PILATES : 285 € / an
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES : 250 €/ an
ACTI MARCH / MARCHE NORDIQUE : 250 €/ an
CROSS TRAINING : 250€/ an
YOGA : 425€/ an **(2eme 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 t du **PASS'SPORT** de 70 euros pour les 14 - 30 ans (se munir de son code).

PIÈCES À FOURNIR

- Fiche d'inscription remplie et signée
- 40 euros d'adhésion annuelle pour les nouveaux adhérents / 30 euros pour les adhérents 2024/2025 en espèce ou par chèque à l'ordre de «Association Fit n'Dance FWI»
- Règlement annuel (4 mensualités)
- 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 / Lamentin IMS

PROGRAMME 2025 - 2026
FORT DE FRANCE / LAMENTIN

Affiliée à la fédération Francaise 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 / Lamentin IMS

PROGRAMME 2025 - 2026
FORT DE FRANCE / LAMENTIN

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

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