

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 :

- 1 L'accompagnement de **la famille** et de **l'individu**.
- 2 Le **développement de projets pédagogiques** avec les établissements scolaires.
- 3 L'accompagnement des entreprises à travers la création de **team building** et de **programmes spécifiques**.
- 4 La sensibilisation de la population martiniquaise à travers des **manifestations culturelles**.
- 5 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.fitdancelwi.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 et du **PASS'SPORT** de 70 euros pour les 14 - 30 ans (se munir de son code).

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 2025/2026 en espèce, virement bancaire 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 10 chèques maximum
- en 5 virements maximum

NOUS CONTACTER

Sarah TOBINORD
0696 28 48 91
fitndance@outlook.fr

 www.fitdancelwi.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 2025 - 2026
GROS MORNE - VERT PRÉ**



TI CHOU

3 à 5 ans

ATELIER DANSE AFRO MOTRICITÉ

Gros Morne : Mardi 16h30 /17h
vert Pré : Vendredi 16h30/17h00

EVEIL MOTRICITÉ ET SENSORIEL

Développement de la petite et grande motricité, éveil artistique et musicale.

Gros Morne : Mercredi 9h/11h30 (possibilité d'accueil dès 7h30)



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 17h00 / 18h00 accueil dès 16h

ARTS PLASTIQUES

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

Parents / enfants | Lundi 16h45 / 17h45 accueil dès 16h
6-14 ans | Jeudi 16h45 / 17h45 accueil dès 16h

TAMBOUR BÈLÈ, CHANT ET TI BWA

Initiation au tambour bèlè, percussions et chant
Vendredi 16h45 / 17h45 ou 17h45/18h45 (selon inscription)

COMBO FIT BOXE / JUMP

Activité de Fitness à l'aide trampoline et techniques issues de la boxe et du fit boxing
à partir de 14 ans | Mercredi 17h30 / 18h30

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 : 9-13 ans | Vendredi 18h /19h

MERCREDI DES ENFANTS

Accueil des enfants de 3 à 12 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
- JEUX TRADITIONNELS



ICH - MANMAN/PAPA



ATELIER DANSE AFRO MOTRICITÉ

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

Gros Morne : Mardi 16h30 /17h
vert Pré : Vendredi 16h30/17h00

TAMBOUR BÈLÈ, CHANT ET TI BWA

Initiation au tambour bèlè, percussions et chant
Vendredi 16h45 / 17h45 ou 17h45/18h45 (selon inscription)



MADANM - MISIE GWAN MOUN

A partir de 14 ans



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 19h/20h - Jeudi 19h /20h

PILATES / GYM POSTURAL

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 .

Jeudi 19h/ 20h

COMBO FIT BOXE / JUMP

Activité de Fitness à l'aide trampoline et techniques issues de la boxe et du fit boxing et assouplissements
Mercredi 17h30 / 18h30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes de tout âges atteintes de
VP : Mardi 17h/18h GM : Mardi et Jeudi 8h30 /9h30

STEP = CARDIOSCULPT

Cours de cardio + séances chorégraphiées en musique
Jeudi 18h / 18h

PPG ENTRAINEMENT PHYSIQUE

Cours en extérieur / Exécution d'exercices de musculation et de cardio en parcours athlétique
Lundi et Jeudi 18h/19h

TOTAL BODY SCULPT

Cours, tous niveaux, de renforcement musculaire
Vert Pré : Mardi 18h/19h Gros Morne : 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)

AFRO CARIBBEAN FITNESS

Cours mélangeant les pas, 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 et 18h/19h30
Jeudi 18h00 / 19h30

Parents / enfants | Lundi 16h45 / 17h45

TAMBOUR BÈLÈ, CHANT ET TI BWA

Initiation au tambour bèlè, percussions et chant
Vendredi 16h45 / 17h45 ou 17h45/18h45 (selon inscription)

HIP HOP 13-18 ans

Développer l'aspect technique de chaque discipline : Smurf, popping, locking, krump,...)

Vert Pré : Mardi 18h30 ou 19h30 (selon inscription)

PROTOCOLE SPORT-SANTÉ

GROS MORNE

Foyer rural de Bois Joli

VERT PRÉ

Salle convergence

- Seniors et personnes âgées de plus de 14 ans atteints d'une ALD
- 2 séances / semaine obligatoires encadrées
- 1 séance en autonomie
- Tests physique + questionnaire
- 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 !