

Fit for ever

ETRE EN FORME POUR NE PAS SE BLESSER



MOUVEMENT, EQUILIBRE, SOUPLESSE, COORDINATION

Notre groupe profite de se retrouver chaque lundi soir pour se renforcer musculairement afin d'éviter les blessures, mais également maintenir son corps souple pour faciliter le quotidien. Nous jouons beaucoup sur l'équilibre notamment en hiver pour éviter les chutes.

Parce qu'être ensemble nous donne de l'énergie, nous avons toujours une partie de l'heure où nos exercices se font à 2, à 4 ou en groupe.

FIT IN WINTER

Une formule fun et sans engagement plébiscité par les quarantenaires.



2

FORMULES

Fit in Winter
Fit for Ever

1

SUPER AMBIANCE

parce que rire renforce aussi les abdos !

0

BLESSURE

sur les 420h de sport pratiquées

SUVA ET LA FSG

se plient en 4 pour concocter des cours variés, avec au cours de la saison un niveau de plus en plus exigeant

