



## Fit en hiver TRAINING 2017 proposé par la FSG Champagne

*Un entraînement complet pour affronter l'hiver en pleine forme : la gym rend Fit !*

Envie de bouger et de prendre du plaisir avec des gens partageant les mêmes intérêts que vous, le tout à un prix très intéressant ? Le Fit en hiver TRAINING est la combinaison parfaite entre force, coordination et souplesse. Grâce aux trois niveaux de difficulté, chacun trouvera l'ajustement parfait à son niveau. Cette offre s'adresse à tous les habitants de Champagne et environs dès 18 ans révolus, indépendamment de l'âge et du niveau de condition physique.

En collaboration avec la SUVA, la Fédération suisse de gymnastique a mis sur pied le programme Fit en hiver qui vise à prévenir les blessures durant les sports de loisirs et plus particulièrement les sports de glisse pratiqués en hiver. Lors de la préparation de ce programme, une attention accrue a été portée au caractère global de la construction et du contenu des entraînements. L'objectif visé consiste à proposer des programmes qui correspondent, d'une part aux éléments physiques que sont la force, la coordination et la souplesse mais également aux caractéristiques propres des objectifs des sociétés qui proposent Fit en hiver. Avec l'aide d'experts de la science du sport, trois programmes Fit en hiver ont vu le jour et ont été testés en pratique : Les résultats sont très parlants ! **A Champagne, Fit en hiver TRAINING** est donné par une experte en sport des adultes qui participe au programme depuis son lancement !

### Le Fit en hiver TRAINING à Champagne

**Quand :** Jeudi soir, du 5 octobre 2017 au 7 décembre 2017,  
de 19h15 à 20h15.

**Où :** Grande Salle de Champagne – rue des Paquières

**Public cible :** Dames et hommes dès 18 ans révolus

**Contribution :** CHF. 5.- la leçon (gratuit pour les membres de la société)

**Inscriptions :** Corinne Martin ☎ 079.412 54 50 ou [coxcom@greenmail.ch](mailto:coxcom@greenmail.ch)

**Profitez de cette offre d'entraînement physique hebdomadaire complet d'octobre à décembre 2017 :  
10 leçons pour foncer !**

**FSG Champagne**

Corinne Martin - Présidente