

Fit en hiver 2024 - OCTOBRE à DECEMBRE 2024

proposé par la FSG Champagne **(COURS MIXTES DAMES & HOMMES)**

Entraînement physique hebdomadaire complet pour affronter l'hiver en pleine forme : la gym rend Fit !

Envie de bouger et de prendre du plaisir à faire du sport en groupe avec des gens partageant les mêmes intérêts que vous, le tout à un prix très intéressant ? Le programme FIT EN HIVER est la combinaison parfaite pour entraîner la force, la coordination, la souplesse et l'équilibre et affronter l'hiver avec vitalité. Les deux offres proposées s'adressent à tous les habitants de Champagne et environs dès 18 ans révolus. D'octobre à décembre, nous proposons deux domaines d'entraînement :

TRAINING/CROSS et VITALITY.

Un choix qui permettra à tout un chacun de trouver son bonheur !

Fit en hiver a pour ambition d'inciter la population non-membre à faire ou refaire du sport avant la saison d'hiver propice à affaiblir l'organisme. L'objectif principal de Fit en hiver : améliorer la condition physique et ainsi prévenir les blessures dans les sports de loisirs pratiqués en hiver. Depuis son lancement, le programme n'a cessé d'être développé avec l'aide d'experts en science du sport : Désormais plus de 10'000 gymnastes participent chaque saison au programme Fit en hiver dans le but de pratiquer un sport en groupe, encadrés par des moniteurs formés, et tout simplement de faire du Fitness dans une ambiance conviviale à moindre coût.

A Champagne, l'offre FIT EN HIVER se compose de 10 entraînements hebdomadaires d'intensité différente : TRAINING/CROSS, intégré à la Gym Fit mixte D/H du mardi soir et VITALITY, intégré à la Gym Vitality mixte D/h du jeudi soir.

Les cours sont donnés par une experte en sport des adultes suisse (esa), qui participe au programme FIT EN HIVER depuis son lancement en 2013 !



TRAINING



CROSS

Entraînement physique complet alliant FIT EN HIVER TRAINING et CROSS. Combine force, coordination, souplesse avec des accents plus intenses du cross pour **favoriser les performances maximales de chaque participant à son niveau.**

Mardi soir de 19h45-20h45
Du 15 octobre au 17 décembre 24
Grande salle de Champagne
Tarif : CHF.5.-/leçon - non-membres
Non-membres = Places limitées !
S'inscrire via
www.fsg-champagne.ch
ou 079.412 54 50 – Corinne Martin



VITALITY

Programme d'entraînement FIT EN HIVER VITALITY
Un programme axé sur l'entraînement de la force, de la souplesse et de l'équilibre pour améliorer la vitalité et le bien-être physique et psychique !
Adapté pour les personnes d'âge mur ou qui reprennent une activité

Jeudi soir de 19h00-20h00
Du 10 octobre au 12 décembre 24
Grande salle de Champagne
Tarif : CHF.5.-/leçon - non-membres
Non-membres = Places limitées !
S'inscrire via
www.fsg-champagne.ch
ou 079.412 54 50 – Corinne Martin

Profitez de cette offre d'entraînement physique hebdomadaire complet d'octobre à décembre 2024 et réservez vos places sans attendre !

Nous nous réjouissons de vous accueillir J

FSG Champagne
Corinne Martin - Présidente