

FIT & Fun

BOUGER ENSEMBLE, SE DÉPASSER, S'AMUSER



C'est quoi ?

Fit & Fun, c'est un groupe de sport convivial et accessible à toutes et tous (dès 16 ans), pour bouger régulièrement dans la bonne humeur.



Au programme

Remise en forme,
circuit training & renforcement,
jeux sportifs & défis,
séances en extérieur selon la saison



C'est quand ?

Les mercredis de 20h45 à 22h00
pendant toute l'année scolaire

FIT & Fun

Bouger. Se challenger. S'amuser.

Un groupe de sport ouvert à toutes et tous dès 16 ans, sans prérequis sportif, pour tous les niveaux.

Ici, pas de recherche de performance : on bouge à son rythme, on se dépense et surtout, on passe un bon moment ensemble.

DES SÉANCES QUI CHANGENT

Chaque mercredi, une nouvelle séance adaptée au groupe présent :

- Échauffements ludiques
- Renforcement musculaire
- Circuits training
- Parcours & défis
- Jeux sportifs et collectifs
- Cardio, gainage, équilibre & coordination
- Étirements et retour au calme

COMMENT ÇA MARCHE ?

Un groupe WhatsApp permet de s'inscrire à la séance.

- Inscription jusqu'au lundi soir
- Une séance préparée sur mesure selon le nombre de participant·e·s

FIT & FUN, C'EST...

- Bouger sans pression.
- Se challenger en douceur.
- Rire. Transpirer. Partager.

Laura & Alexine