



**TRAINING**



**TRAINING**

# WINTERFIT.INFO POUR RESTER FIT

## LE FIT EN HIVER DE LA FÉDÉRATION SUISSE DE GYMNASTIQUE

Fit en hiver Training est un entraînement fonctionnel et athlétique du corps tout entier modulable en fonction du niveau de performance de chacun. Les leçons sont conçues pour des personnes de différents niveaux à la recherche d'un changement et désireuses d'améliorer leur forme physique à l'aide d'exercices simples mais efficaces.

**Avec Fit en hiver Training, nous apportons notre contribution à la promotion de la santé et à la prévention des blessures.**

En trois niveaux de difficulté, Fit en hiver Training propose des entraînements modulables pour chacun. L'association force-coordination-souplesse confère à Fit en hiver Training un caractère nouveau, global et convaincant. Les cours de 60 minutes sont clairement construits. L'intensité monte au fil des 15 semaines, ce qui permet d'accroître le niveau de fitness et le bien-être des participants.

**LE CLASSIQUE POUR TOUT UN CHACUN!**

**CONTACT  
OÙ  
QUAND  
PERIODE  
PRIX  
AUTRE**

(L'assurance est à la charge des participants.)

# **WINTERFIT.INFO** **POUR RESTER FIT**

## **LE FIT EN HIVER DE LA FÉDÉRATION SUISSE DE GYMNASTIQUE**

Fit en hiver Training est un entraînement fonctionnel et athlétique du corps tout entier modulable en fonction du niveau de performance de chacun. Les leçons sont conçues pour des personnes de différents niveaux à la recherche d'un changement et désireuses d'améliorer leur forme physique à l'aide d'exercices simples mais efficaces.

**Avec Fit en hiver Training, nous apportons notre contribution à la promotion de la santé et à la prévention des blessures.**

En trois niveaux de difficulté, Fit en hiver Training propose des entraînements modulables pour chacun. L'association force-coordination-souplesse confère à Fit en hiver Training un caractère nouveau, global et convaincant. Les cours de 60 minutes sont clairement construits. L'intensité monte au fil des 15 semaines, ce qui permet d'accroître le niveau de fitness et le bien-être des participants.

**LE CLASSIQUE POUR TOUT UN CHACUN!**

**CONTACT**  
**OÙ**  
**QUAND**  
**PERIODE**  
**PRIX**  
**AUTRE**

(L'assurance est à la charge des participants.)