



VITALITY  
FIT EN HIVER



VITALITY



VITALITY  
FIT EN HIVER



VITALITY

# WINTERFIT.INFO

## CONSERVE LA FORME

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

Fit en hiver Vitality est un entraînement physique ludique qui permet de conserver, voire même d'améliorer, sa vitalité et donc sa qualité de vie. Les leçons sont conçues pour des personnes d'âge mûr aimant le sport et souhaitant améliorer leur santé et leur forme physique.

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

Le nouveau Fit en hiver Vitality offre la possibilité de conserver le corps et l'esprit en forme en pratiquant du sport et en faisant de l'exercice. La combinaison entre force, coordination, équilibre et souplesse favorise la vitalité et augmente donc la joie de vivre. Les leçons de 60 minutes chacune suivent une construction claire. La joie de faire du sport, la cohésion sociale et les moments associatifs sont au premier plan durant l'entraînement.

**SPORT ET EXERCICE POUR RESTER EN  
FORME ET EN BONNE SANTÉ AVEC L'ÂGE!**

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

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

# WINTERFIT.INFO

## CONSERVE LA FORME

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

Fit en hiver Vitality est un entraînement physique ludique qui permet de conserver, voire même d'améliorer, sa vitalité et donc sa qualité de vie. Les leçons sont conçues pour des personnes d'âge mûr aimant le sport et souhaitant améliorer leur santé et leur forme physique.

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

Le nouveau Fit en hiver Vitality offre la possibilité de conserver le corps et l'esprit en forme en pratiquant du sport et en faisant de l'exercice. La combinaison entre force, coordination, équilibre et souplesse favorise la vitalité et augmente donc la joie de vivre. Les leçons de 60 minutes chacune suivent une construction claire. La joie de faire du sport, la cohésion sociale et les moments associatifs sont au premier plan durant l'entraînement.

**SPORT ET EXERCICE POUR RESTER EN  
FORME ET EN BONNE SANTÉ AVEC L'ÂGE!**

**CONTACT  
OÙ  
QUAND  
PERIODE  
PRIX  
AUTRE**

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