**Vorschlag Pressetext**

Fit en hiver Vitality de Name des Turnvereins

*Sport et exercice pour rester en forme et en bonne santé avec l’âge.*

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.

En 2013, la Fédération suisse de gymnastique a mis sur pied le programme d’entraînement Fit en hiver à l’intention des moniteurs des sociétés de gymnastique avec, pour ambition, de proposer gratuitement des leçons toutes prêtes adaptées aux besoins des sociétés et de leurs membres. Cinq programmes ont été développés avec l’aide d’experts en science du sport : Training, Vitality, Dance, Cross et Games. Les possibilités offertes par ces cinq domaines sont multiples et les résultats sont là. Désormais, près de 10'000 gymnastes participent chaque saison au Fit en hiver dans le but de faire du sport en groupe tout en y prenant du plaisir. Les participants apprécient de pouvoir bénéficier de leçons de qualité tandis que les sociétés organisatrices bénéficient de la fonctionnalité de la salle de gymnastique.

Fit en hiver Vitality se déroule tous les mercredis à xxhxx dans la salle XX de XX. Tarif pour les non-membres : Fr. x.

Personne de contact de la société