

## Fit en hiver 2023 proposé par la FSG Champagne

*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 cette année 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 !

**Le programme d'entraînement FIT EN HIVER mis sur pied par la Fédération suisse de gymnastique fête cette année ses 10 ans et notre société est fière de proposer ce programme depuis sa première édition !**


Fit en hiver a pour ambition de permettre aux moniteurs de dispenser des cours de qualité, adaptés aux besoins des sociétés et de leurs membres, et surtout d'inciter la population non-membre à faire ou refaire du sport. L'objectif principal de Fit en hiver : améliorer la condition physique et 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 et se décline à ce jour en cinq domaines d'activités : Training, Cross, Vitality, Dance et Games. Technics vient en plus compléter les 5 domaines de base dans des sports spécifiques.

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 deux entraînements : TRAINING/CROSS et VITALITY.**

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 !

	<b>TRAINING</b>	<b>CROSS</b>	<b>Mardi soir de 19h45-20h45</b> <b>Du 10 octobre au 19 décembre 23</b> <b>Grande salle de Champagne</b> <b>Tarif : CHF.5.-/leçon - non-membres</b>
<b>Entraînement physique complet alliant FIT EN HIVER TRAINING et CROSS</b> Combine force, coordination, souplesse avec des accents plus intenses du cross pour favoriser les performances maximales de chaque participant à son niveau.			Places limitées ! S'inscrire via <a href="http://www.fsg-champagne.ch">www.fsg-champagne.ch</a> ou 079.412 54 50 – Corinne Martin

	<b>VITALITY</b>	<b>Jeudi soir de 19h00-20h00</b> <b>Du 5 octobre au 14 décembre 23</b> <b>Grande salle de Champagne</b> <b>Tarif : CHF.5.-/leçon - non-membres</b>
<b>Programme d'entraînement FIT EN HIVER VITALITY</b> 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 sportive.		Places limitées ! S'inscrire via <a href="http://www.fsg-champagne.ch">www.fsg-champagne.ch</a> ou 079.412 54 50 – Corinne Martin

**Profitez de cette offre d'entraînement physique hebdomadaire complet d'octobre à décembre 2023 et réservez vos places sans attendre !**

Nous nous réjouissons de vous accueillir 😊

**FSG Champagne**  
Corinne Martin - Présidente