



Vitafédé selon tes envies

Des activités diversifiées
pour pratiquer en intérieur.

> Avec 1 séance complète...

Découvrez des activités sportives
adaptées, pour vous permettre
d'être à l'écoute de votre corps et de
ressentir les effets bénéfiques d'une
pratique régulière. Faites-vous plaisir
et alternez entre des séances cardio,
de renforcement musculaire ou bien
des séances plus douces pour les
muscles et l'esprit.

> Vitalité Cardio Bien-être Renforcement musculaire

> ... sans oublier Plaisir Convivialité Bonne humeur



Des activités pour tous les goûts en intérieur.

Avec du matériel adapté
selon chaque activité*,
profitez de séances
multisports et prenez
du plaisir à vous dépenser
tout en progressant. Il y en
a pour tous les goûts et
toutes les envies !

Boostez-vous !



Fit' US / Fit' Ball
Fit' Glass / Step Energy
Boxing Energy
...

Prenez la bonne cadence !



Aéro move
Afro move
Danse move
...

Adoptez la Zen attitude !



Body Zen / Stretching
Yoga / Pilates
...

6 atouts

1 LES DERNIÈRES TECHNIQUES

2 LA DYNAMIQUE DE GROUPE

3 LE PRIX

4 LA VARIÉTÉ DES
ACTIVITÉS PROPOSÉES

5 L'ACCOMPAGNEMENT
PERSONNALISÉ

6 DES ANIMATEURS
DIPLOMÉS ET
PROFESSIONNELS

