



## Mon planning FIT'KIDS (dès 3 ans)



du 12 septembre 2022 au 16 juin 2023  
(hors vacances scolaires)

**LUNDI**

**ZUMBA KIDS**  
6 à 12 ans  
Espace Morgan  
**CROTS**

17h

**MERCREDI**

**FIT' KIDS**  
3 à 6 ans  
Espace Morgan  
**CROTS**

11h



16h45

**YOGA KIDS**  
6 à 12 ans  
Espace Savinails SP  
**SAVINES LE LAC**

### Tarifs abonnements FIT'KIDS :

- annuel = 200€ (soit 6,45€/semaine)
- semestriel = 150€
- trimestriel = 90€

+ inscription LFT05 obligatoire = 30€  
Accès libre au planning spécial FIT'KIDS

## INFOS ET TARIFS

du 12 septembre 2022 au 16 juin 2023

Inscription LFT05 = 30€

Les avantages des membres LFT05 :

- des tarifs préférentiels "adhérents" sur nos stages, ateliers, évènements et activités estivales
- des invitations à des fêtes d'association, des évènements sportifs et ludiques toute l'année !

### Tarifs abonnements FIT'Team :

- annuel = 230€ (soit 7,42€/semaine)
- semestriel = 180€
- trimestriel = 90€

Accès libre à l'ensemble du planning

- carte 10 séances = 100€

### Tarifs FIT'Coaching :

Adhérent LFT05 :

- séance individuelle = 35€/heure
  - forfait 10 séances = 300€
  - séance en petit groupe, 2 à 4 pers = dès 15€/heure/pers.
- Non adhérent LFT05 :
- séance individuelle = 45€/heure
  - forfait 10 séances = 400€

Retrouvez nous sur Facebook pour suivre nos actus :  
ateliers, stages, évènements...

### Informations et dossier d'inscription :

[www.lafitteam05.fr](http://www.lafitteam05.fr)

[lafitteam05@gmail.com](mailto:lafitteam05@gmail.com)

06.62.40.47.14



SPORT ET FITNESS POUR TOUTE LA FAMILLE... DÈS 3 ANS !

# PLANNING ET TARIFS 2022/2023



- ★ Des coachs qualifiés
- ★ Des activités variées
- ★ Du sport à proximité
- ★ Des tarifs adaptés
- ★ Accessible toute l'année



#ÇA VA BOUGER BOUGER !

Impression Recto/Verso EMBRUN - Ne pas jeter sur la voie publique



# Mon planning 2022/2023 (dès 12 ans)\*

**LUNDI**

**YOGALATES**

9h30



**YOGA DYNAMIQUE**

18h



**H.I.I.T**

19h



**FIT'MEN**

19h45



**MARDI**



**FIT'POUND**

12h15



**MERCREDI**

**H.I.I.T**

12h15



**C.A.F.**

18h



**YOGA DOUX**

18h45



**FIT'RENFO**

18h



**FIT'POSTURAL**

18h45



**JEUDI**



**FIT'OUT**

12h15



**VENDREDI**

**FIT'POSTURAL**

10h



sur choix

**YOGA DYNAMIQUE**

12h15



Et des FIT'BONUS proposés tout au long de l'année :

Aeliers adultes et enfants : sophrologie, salsa, bachata, yoga, ZUMBA KIDS, danse Africaine,....

ZUMBA PARTY... et plein d'autres surprises !!

Je viens bouger à...

**BARATIER**

La Baratonne

**CROTS**

Espace Morgon

**CHATEAUX ROUX LES ALPES**

Salle des fêtes

**SAINT ANDRÉ D'EMBRUN**

Salle Orel

**SAVINES LE LAC**

Espace savinois Serre-Ponçon

**EMBRUN**

Pavillon de danse

**COACHING**  
**Mes séances sur mesure**

Avec le FIT'COACHING, je bouge à mon rythme, selon mes envies et mes objectifs, où et quand je veux !  
Séances de coaching en individuel ou en petit groupe de 2 à 4 personnes.  
Programme personnalisé sur demande.

\*planning du 12 septembre 2022 au 16 juin 2023, sous réserve de modifications.