



FIT'Planning 2023/2024 Adultes

(dès 12 ans)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

*COACHING
à la Carte

*COACHING
à la Carte

FIT'POSTURAL

10h sur chaise 1h

NOUVEAU

PILATES
RENFO

12h15 1h

FIT'POUND

12h15 1h

FIT'OUT

12h15 45'

YOGA
DYNAMIQUE

12h15 1h

*COACHING
à la Carte

NOUVEAU

PILATES
RENFO

18h 45'

*COACHING
à la Carte

*COACHING
à la Carte

YOGA
DYNAMIQUE

18h 1h

C.A.F

18h15 45'

FIT'RENFO

18h 1h

H.I.I.T

19h 45'

YOGA DOUX

19h 1h

FIT'POSTURAL

19h 1h

DANSE
EN LIGNE

18h30 45' Débutant

NOUVEAU

FIT'CIRCUIT

18h 45'

FIT'POUND

18h45 45'

19h15 45' Intermédiaire / Avancé

FIT'STRETCH

18h45 45'

ZUMBA

19h30 1h

+ FIT'BONUS

- Sophrologie
- Yoga
- PILATES
- Sport Santé
- Danse en ligne
- Reggaeton, "OSE"
- ZUMBA PARTY
- Stages enfants
- Séjours sportifs
- Activités Estivales
- Animations entreprises,
- EVJF, EVJG etc.

www.lafitteam05.fr

Je viens bouger à...

BARATIER

La Baratonne

CROTS

Espace Morgon

**CHATEAUX
LES ALPES**

Salle des fêtes

**SAINT ANDRÉ
D'EMBRUN**

Salle Orel

EMBRUN

Plan d'eau
(séance en extérieur)

SAVINES LE LAC

Espace savinois
Serre-Pançon

EMBRUN

Pavillon de danse
Petite salle

*COACHING
à la Carte

= Séance sur mesure

Je bouge à mon rythme, selon mes envies,
mes objectifs, où et quand je veux !

Séances de coaching en individuel ou, en petit
groupe. De 2 à 4 personnes, en intérieur et/ou
en extérieur !

Programme personnalisé sur demande.



Semaine Porte Ouverte :
Du 11 au 15 Septembre 2023

Planning du 18 septembre 2023 au 21 juin 2024, hors vacances scolaires,
sous réserve de modifications.



FIT'Planning Enfants

(3 - 12 ans)



LUNDI

NOUVEAU
FIT'KIDS
6-12 ans
Espace Morgon
1h **CROTS**
17h

MERCREDI

FIT' KIDS
3-6 ans
Espace Morgon
1h **CROTS**
11h

YOGA KIDS
6 à 12 ans
Espace Savinois SP
1h **SAVINES LE LAC**
16h45

ZUMBA KIDS
6 à 12 ans
Pavillon de Danse
Grande salle
1h **EMBRUN**
17h

Tarifs FIT'Planning Enfants :

- annuel = 230€ dont 30€ Adhésion (soit 6,45€/semaine)
 - semestriel = 180€ dont 30€ Adhésion
 - trimestriel = 120€ dont 30€ Adhésion
- Accès libre au FIT'Planning Enfants (3 à 12 ans)**

Semaine Porte Ouverte :
Du 11 au 15 Septembre 2023

Planning du 18 septembre 2023 au 21 juin 2024, hors vacances scolaires, sous réserve de modifications.



INFOS ET TARIFS

Semaine Porte Ouverte :
Du 11 au 15 Septembre 2023

Planning du 18 septembre 2023 au 21 juin 2024, hors vacances scolaires, sous réserve de modifications.

Inscription/Adhésion LFT05 = 30€

Les avantages Adhérents LFT05 :

- des tarifs préférentiels stages, ateliers, évènements et activités estivales
- coupon réductions avec notre partenaire Intersport Embrun
- des invitations à des fêtes d'association, des évènements sportifs et ludiques toute l'année !

Tarifs FIT'Planning 2023/2024 Adultes:

- annuel = 270€ dont 30€ Adhésion (soit 7,50€/semaine, séances au choix)
- semestriel = 220€ dont 30€ Adhésion LFT05
- trimestriel = 130€ dont 30€ Adhésion LFT05
- mensuel = 100€ dont 30€ Adhésion LFT05

Accès libre au FIT'Planning Adultes (dès 12 ans)

Tarifs Coaching à la carte:

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€



La FIT'Team05

INTERSPORT
EMBRUN
Partenaire officiel

Affiliation
Fédération
FNSMR



Infos/Inscriptions

lafitteam05@gmail.com

06.62.40.47.14

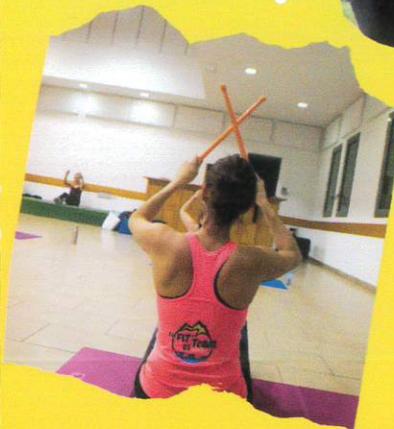
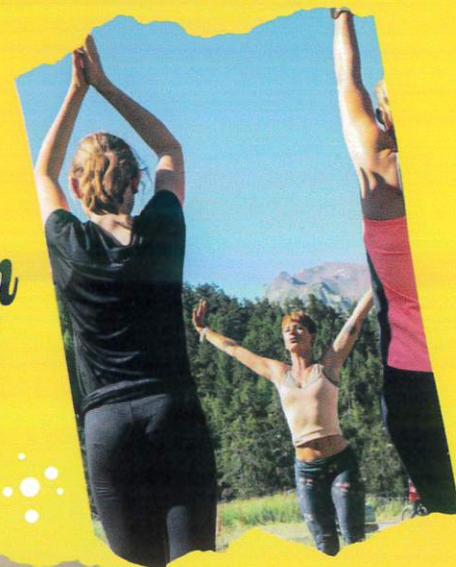
lafitteam05.fr



SPORT ET FITNESS POUR TOUS...DÈS 3 ANS !

PLANNINGS / TARIFS

2023/2024



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

#ÇA VA BOUGER BOUGER !

Ne pas jeter sur la voie publique