

COURS DE FITNESS FUN ET BIEN-ÊTRE

NOUVELLE SAISON 2024 | 2025

Lou

Karine

Mélodie

Adrien

Sylvain

Charlotte

Angélique

AD FIT N' FUN

BOUGER POUR ÊTRE HEUREUX



PILATES

YOGA



EN EXCLUSIVITÉ !  
TRAMPOLINE  
bellicon

RENFO  
MUSCU

STRONG  
NATION

UNIQUE !  
POUND  
ROCKOUT. WORKOUT.

STEP

NOUVEAU !  
Postural Ball®

UNIQUE !  
POP FIT

GYM DOUCE  
ET SÉNIORS

NOUVEAU !  
KIDS  
MOVE

METZ | VANTOUX | SCY-CHAZELLES | MAIZIÈRES  
RONCOURT | MOYEUVRE | ET SUR INTERNET  
POUR TOUS : DÉBUTANTS + QUE BIENVENUS !



# Les cours Fit & Fun

Pour tous les adultes et les ados (à partir de 12 ans)



## ZUMBA

Brûler des calories en faisant la fête !  
De la danse facile, une playlist ensoleillée  
Du sport sans s'en rendre compte  
0% prise de tête / 100% efficace / 1000% FUN !

## TRAMPOLINE BELLICON

Inédit : du fitness sur le meilleur trampoline sport-santé !  
Ultra ludique et fun - endorphines et smile au programme  
Cardio + Renfo Muscu + Equilibre pour tous



## POUND FITNESS

Unique : Renforcement musculaire + Percussions =  
Le plus "ROCK" des cours de fitness !  
Super énergique et musical

## POP FIT

Tous ensemble pour notre nouveau concept !  
Cardio + Renfo Muscu + Mobilité pour tous  
Sur une playlist Pop Dance ultra motivante



## STRONG NATION FITNESS

Tu veux te dépasser ? Ce cours est pour toi !  
Entraînement HIIT synchronisé à la musique  
Ultra dynamique et efficace !

## STEP

On monte , on descend !  
Le célèbre cours en rythme pour te faire brûler des calories  
Apprend des chorégraphies progressives - pour tous



## RENFO MUSCU

Le cours qui sculpte les fameux Cuisses Abdos  
Fessiers... et + encore !  
C'est parti pour se tonifier !



# Les cours Bien-Être

Pour tous les adultes et les ados (à partir de 12 ans)



## PILATES

Le sport santé aux multiples bienfaits !  
Renforcement des muscles profonds  
Amélioration de la posture  
Cultiver sa force de l'intérieur vers l'extérieur

## YOGA

Pratique millénaire  
Un travail en symbiose du corps et de l'esprit  
Une activité équilibrante pour tous



## POSTURAL BALL

Nouvelle activité tout en douceur et fluidité  
En contact permanent avec un gros ballon  
Amener son corps dans un alignement idéal  
Respirer - Lâcher prise

## GYM DOUCE & SENIORS

Un cours pour se maintenir en forme - à tous les âges  
Travail de l'équilibre, de la mobilité, du cœur, de la mémoire, du maintien musculaire...  
Le tout dans la bonne humeur !



# Le cours des Enfants

Pour les petits (6 à 11 ans) et les touts petits (3 à 5 ans)



## KIDS MOVE

Une seule mission : faire bouger les enfants !  
Un concept multi-sports fun  
Des parcours, des ballons, des jeux sportifs, de la danse ...  
Pour leur permettre de réveiller leur motricité et se défouler !

# Notre mission : Te faire bouger ... AVEC LE SOURIRE !



## DES FORMULES POUR TOUS !

- Séance d'essai offerte
- Abonnements à prix dégressifs | Cours à l'unité | Cartes de cours
- Paiement en 3 ou 10x possible
- Chèques Vacances | Coupons Sport | Pass Sport Acceptés
- Réductions Solidaire | Étudiants | Familles



**⚠ PLACES LIMITÉES !  
RÉSERVE DÈS MAINTENANT**

**- TOUTES LES INFOS -  
PLANNING | ADRESSES | TARIFS :**



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



Ad Fit N' Fun



0608555540

SCANNE MOI :



billy