COURS DE FITNESS FUN ET BIEN-ÊTRE

# SAISON 2026 | 2027




# AD FIT N' FUN

## BOUGER POUR ÊTRE HEUREUX

ZUMBA® PILATES YOGA TRAMPOLINE bellicon

RENFO MUSCU STRONG NATION STEP POP FIT GYM DOUCE ET SÉNIORS

Postural Ball®

NOUVEAU ! MOVE N' STRETCH

NOUVEAU ! KANGA TRAINING®

NOUVEAU ! LINE DANCE

METZ | VANTOUX | SCY-CHAZELLES | MAIZIÈRES | ANTILLY

POUR TOUS : DÉBUTANTS + QUE BIENVENUS !

**Nos cours sont ouverts à tous !**
**– Adultes et ados à partir de 12 ans –**

# Les cours Fit & Fun



## 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



## POP FIT

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



## 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 !



## LINE DANCE

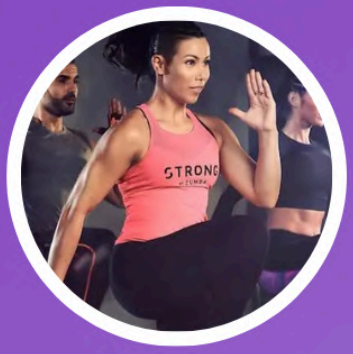
Ici, on danse sur des rythmes variés et entraînants en apprenant pas à pas des chorégraphies simples en ligne. Accessible à tous et 100% convivial !



## KANGATRAINING

Un concept unique pour les mamans AVEC leur bébé !
Plus qu'un simple sport : une invitation à retrouver ton corps, renforcer ton centre et prendre du temps pour toi – sans devoir laisser ton bébé.

# Les cours Power



## STRONG NATION FITNESS

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

## STEP POWER



Un mix Renforcement Musculaire et Cardio
Pas besoin de retenir une chorégraphie : Step Power c'est des mouvements simples mais intenses pour brûler un maximum de calories et se tonifier !

# Les cours Bien-Être



## PILATES

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

## MOVE N'STRETCH



Mobilité et Stretching
Tu veux t'assouplir ? Gagner de la liberté et de l'aisance de mouvement au quotidien ?
Ce cours est fait pour toi !
Il est adapté et apporte des bienfaits à tous.



## POSTURAL BALL

Nouvelle activité tout en douceur et fluidité - En contact permanent avec un gros ballon.
Amener son corps dans un aligement 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 !



## YOGA

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

# 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

Ad Fit N' Fun

03 74 47 08 22

SCANNE MOI :