

FIT'

FITNESS



COURS EN ILLIMITÉ : 180 €
+ ACCES MUSCULATION

LUNDI

Maison des Associations
avec Sandrine

9h-10h : RENFORCEMENT

Permet de tonifier et sculpter l'ensemble du corps en toute sécurité.

10h-11h : STRETCHING

Améliorer sa souplesse et enlever les tensions.

LUNDI

Départ Maison des Associations
avec Elodie

14h-15h30 : BUNGYPUMP

Marche et renforcement avec des bâtons à ressorts.

JEUDI

Maison des Associations
avec Elodie

9h-10h : RENFORCEMENT

10h-11h : FITBALL

Permet d'améliorer la posture, l'alignement corporel. Une sollicitation des muscles en profondeur. Des mouvements d'étirements avec une amplitude beaucoup plus large que lors d'exercices au sol.

VENDREDI

Maison des Associations
avec Elodie

12h15-13h15 : PILATES

Méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

LUNDI

Gymnase Anatole France
avec Cheikh

18h-19h : CIRCUIT TRAINING

Enchaînement d'exercices à intensité variable combinant plusieurs disciplines pour travailler tout le corps de manière intense et variée. Tend à améliorer la condition cardio-vasculaire.

19h-20h : RENFORCEMENT

Améliorer la condition physique à travers des exercices cardio, de renforcement musculaire, de souplesse ou de coordination.

MERCREDI

Maison des Associations
avec Sandrine

18h-19h : STEP

Chorégraphie de 2 à 3 blocs, sur un step. Cours qui permet d'améliorer la tonicité musculaire, le cardio (d'être moins essoufflé lors d'exercices physiques) ainsi que la mémoire.

19h-19h45 : RENFORCEMENT

JEUDI

Maison des Associations
avec Sandrine

18h-19h : TOTAL ABDOS

Axé sur les abdos et la taille pour les sculpter et les tonifier.

STRETCHING

Améliorer sa souplesse et enlever les tensions.

19h-19h45 : CARDIO BOXE

cours cardio avec des mouvements de boxe.

VENDREDI

Maison des Associations
avec Elodie

17h30-18h15 : PILATES

Méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

18h15-19h15 : HATHA YOGA

Pour travailler, alignement, respiration et relaxation en développement force et souplesse. Pour améliorer les sentiments de bonheur et de bien-être, idéal pour lutter contre le stress.

19h15-20h : CARDIO TRAINING

ACRO DANSE

MERCREDI

Maison des Associations
avec Elodie

16h-16h55

7 à 10 ans (2015 à 2018)

17h-17h55

4 à 6 ans (2019 à 2021)

DANSE

COUNTRY

MARDI

Salle Charbonnel
avec Anne

18h-18h55 NOUVEAU

6 à 14 ans (2011 à 2019)

19h-20h

15 à 18 ans et Adultes

ENFANTS : 110 €

40 € cours supplémentaire

+15 ANS ET ADULTES : 145 €

45 € cours supplémentaire



NOUVEAU DANSE CONTEMPORAINE

MERCREDI

Gymnase Anatole France
avec Caroline

15h-15h55

7 à 10 ans (2015 à 2018)

16h-16h55

3 à 6 ans (2019 à 2022)

17h-18h

11 à 14 ans (2011 à 2014)

18h15-19h15

15 à 18 ans et Adultes

POLE DANSE

MARDI 18h45-20h15

MARDI 20h15-21h45

NOUVEAU

380 € à partir de janvier 2026 (à partir de 16 ans)

Maison des Associations

avec Thaïs

cours individuel 35 €

sur inscription de septembre à décembre

ET COMPAGNIE

GATEBALL

VENDREDI 9h45-11h45 Adultes

LUNDI 18h-20h Enfants dès 9 ans et Adultes NOUVEAU

SAMEDI 10h-12h Enfants dès 9 ans et Adultes

60 €

cours suppl 45 €

Terrain Stabilisé

MUSCULATION

AUX HORAIRES DES COURS

DE FITNESS

80 €

Maison des Associations

GYM MODEREE

MERCREDI 10h15-11h15

MERCREDI 11h15-12h15

135 €

cours suppl 45 €

Salle Charbonnel

avec Elodie

MARCHE NORDIQUE

MARDI 9h-11h

60 €

cours suppl 45 €

Départ Parking Collège



RENSEIGNEMENTS :

Céline Bussignies

06.29.55.52.81

Elise Thiry

06.86.98.85.66

fdetc21@gmail.com



Site

www.payasso.fr/fitdanseet

compagnie/adhesion

ASSOCIATION SPORTIVE
DE 3 ANS A PLUS DE 90 ANS

NOS SALLES À IS-SUR-TILLE

Maison des Associations
2 rue du Colombier

Gymnase Anatole France
3 rue Anatole France

Salle Charbonnel
24 place Général Leclerc

Terrain Stabilisé
Parc des Capucins

Les cotisations sont annuelles
du 8 septembre 2025 au 28 juin 2026
(cours toutes les semaines hors vacances scolaires sauf 1ère semaine
des vacances de Toussaint, hiver et printemps pour les adultes,
soit 37 semaines pour les adultes et 34 pour les enfants)
et comprennent l'affiliation et assurance
aux CDSMR21 / FNAMR "Les Foyers Ruraux de Côte d'Or" à 10,50 €.

Réduction de 10 € à partir de la 2ème personne du même foyer.

Règlement via www.payasso.fr/fitdanseetcompagnie/adhesion
ou chèque, espèce, chèques vacances, chèque up sports&loisirs,
pass'sport, CAF.

Les cours pourront être annulés selon des événements indépendants
de l'association et seront rattrapés dans la mesure du possible.

