

**SPORT
FAC**

**Collège Sainte-Croix
2016-2017**

FITNESS



**Mens
sana in corpore
sano**

INFORMATIONS

Le sport facultatif du collège Sainte-Croix vous propose à nouveau des cours de fitness attractifs. Si vous désirez vous dépenser en dehors des cours de sport, travailler votre physique, renforcer votre musculature, tonifier votre corps ou simplement rencontrer d'autres personnes dans un cadre sportif, alors ces cours sont faits pour vous.

Nous vous proposerons des activités variées et adaptées à chacun(e): Spinning, T-Bow, Musculation, Crossfit, Danse ... et bien plus encore! Chaque activité sera donnée le vendredi de 12h30 à 13h dans la salle A.

Si vous êtes motivé(e) à nous rejoindre, inscrivez-vous via le site internet du collège (www.cscfr.ch), rubrique «Vie à l'école» --> Sport --> Sport fac. Une fois inscrit(e), venez vous dépenser avec nous en salle de sport A. Si vous souhaitez participer occasionnellement à cette activité, inscrivez-vous également sur le site de l'école.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à contacter l'enseignante d'éducation physique responsable, Mme Rieger (riegerm@edufr.ch).

Venez nombreux le vendredi 23.9.2016 à 12h30 dans la salle A pour le premier cours de fitness!



Questions?



Horaires - Lieu:	Activités:	Dates:	
De 12h30 à 13h Salle A du collège Ste-Croix	T-Bow	23.9.	30.9.
	Crossfit	7.10.	14.10.
	Spinning	4.11.	11.11.
	LCB	18.11.	25.11.
	Circuit	2.12.	9.12.
	Power Yoga	16.12.	13.1.

D'autres infos sur le sport fac: www.cscfr.ch --> Vie à l'école --> Sport --> Sport fac