

**SPORT
FAC**

**Collège Sainte-Croix
2014-2015**

FITNESS



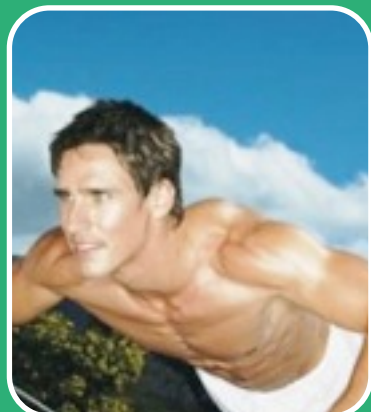
**Mens
sana in corpore
sano**

INFORMATIONS

Vu le grand succès des dernières années, le sport fac du collège Sainte-Croix vous propose à nouveau des cours de fitness. Si vous désirez vous dépenser en dehors des cours de sport, travailler votre physique avec des gens motivés, 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 en musique, steps, t-bows, danses et chorégraphies sympas, musculation, renforcement,... et bien plus encore! Chaque activité sera donnée 2 vendredis de suite afin de garantir un certain suivi et une progression. Bref, tout ce qu'il faut pour se dépenser en s'amusant!

Si tu es motivé(e) à nous rejoindre, inscris-toi via le site internet du collège (www.cscfr.ch), rubrique «Vie à l'école» --> Sport --> Sport fac ou à l'aide du lien reçu sur ta boîte mail du collège (educanet2.ch). Une fois inscrit(e), consulte les dates où le fitness a lieu (deux vendredis de suite, en alternance avec les cours de badminton) et viens te dépenser avec nous en salle de sport. Si ton emploi du temps t'empêche de participer à l'un des cours, ou si tu désires te désinscrire définitivement des cours de fitness, informe simplement le professeur d'éducation physique responsable, Mme Andrey (andreys@edufr.ch). C'est un cours facultatif, tu n'as donc aucune obligation de venir à tous les cours! Nous t'attendons!



AGENDA	HORAIRES ET LIEUX	ACTIVITÉS ET DATES		
	de 12h30 à 13h00 Salles A-B-C du collège Ste-Croix	★ Spinning	• 26 sept.	• 3 oct.
		★ T-Bow	• 7 nov.	• 14 nov.
		★ Renforcement	• 5 déc.	• 12 déc.
		★ Step	• 16 janv.	• 23 janv.
		★ CrossFit	• 27 févr.	• 20 mars
		★ Gainage	• 27 mars	• 8 mai
		★ Urban Training	• 5 juin	• 12 juin
		★ à choisir...	•	

Questions?

**STÉPHANIE ANDREY
ANDREYS@EDUFR.CH**

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