



SWEDISH FIT

SWEDISH FIT



UN SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Un concept **unique en France**, importé de Suède où Swedish Fit est reconnue d'utilité publique pour son rôle en matière de santé.

Ce sport complet est élaboré en collaboration avec des **médecins, kinésithérapeutes et ostéopathes**.

Accessible à tous, de partout et quelle que soit sa condition physique !

- ✓ Réduction du stress
- ✓ Meilleure posture
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Meilleure condition physique
- ✓ Meilleure coordination



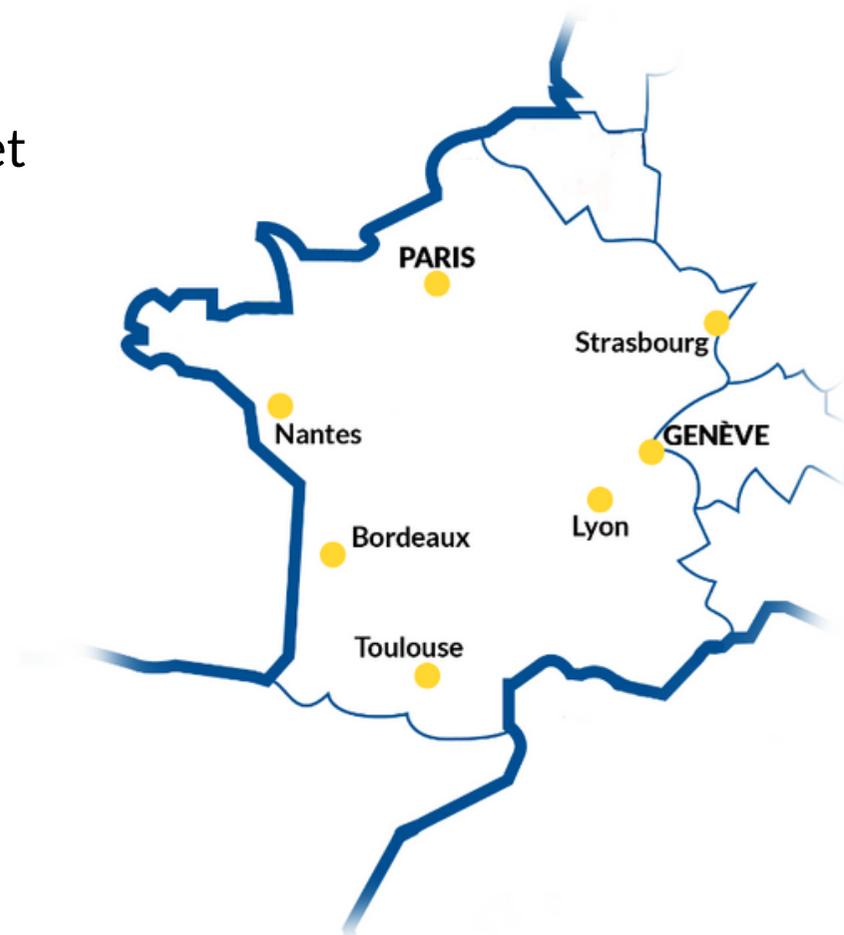
LA FORCE D'UN RÉSEAU ÉTENDU

500 cours physiques par semaine

70 salles dont 3 studios privés (Paris 9, 10 et Boulogne)

1 Institut de Formation certifié

270 animateurs actifs à travers le réseau





+ DE 20 ACTIVITÉS

Dynamiques et complémentaires, élaborées autour de la **musique**, avec de nombreux **animateurs différents** pour varier les plaisirs et être accessible à tous.



Soft

Complet • Accessible • Sans Impact



Standard

Complet • Ludique • Avec Impact



Intensif

Complet • Dépassement • Force



Core

Force • Équilibre • Cardio



Flex

Mobilité • Souplesse • Étirements



Cardio Max

100% Cardio • Endurance • Intense



Cardio HIIT

Fractionné • Explosivité • Intense



Cardio Pump

Force • Explosivité • Fractionné



Circuit

Fractionné • Ludique • Intense



Dance

Rythme • Chorégraphie • Variété



Clubbing

Thématique • Rythme • Festif



Ballet Sculpt®

Grâce • Chorégraphie • Énergie



+ DE 20 ACTIVITÉS

Dynamiques et complémentaires, élaborées autour de la **musique**, avec de nombreux **animateurs différents** pour varier les plaisirs et être accessible à tous.



Modéré

Adapté • Complet • Ludique



Famille

Adapté • Complicité • Énergie



Primal Moves®

Force • Mobilité • Ludique



Yoga

Posture • Respiration • Sérénité



Pilates

Force • Respiration • Concentration



Sophrologie

Lacher Prise • Développement Personnel • Détente



Coaching

Petit Groupe • Posture • Technique



Xtra

Atelier • Découverte • Complémentaire



SWEDISH FIT STUDIO

- Votre **partenaire bien être** digital, mensuel et sans engagement
- Une alternative aux salles de sports avec des centaines de **sessions variées** disponibles en illimité à n'importe quelle heure, et sur n'importe quel support : ordinateur, smartphone ou même TV !



- Différents formats : de 5 à 50mn, pour s'adapter à votre agenda ainsi que des lives sur YouTube !
- Réalisables en **intérieur**, en **extérieur**, de **jour** comme de **nuit**, les sessions du STUDIO vous accompagnent à chaque moment de votre journée !



Classes available in English



REJOIGNEZ-NOUS !

Vous êtes détenteurs d'un CQP, BPJEPS, STAPS, DUST Métiers de la forme, Kiné, d'une carte professionnelle d'éducateur sportif ?

Rejoignez notre formation d'animateurs Swedish Fit et **intégrez une communauté dynamique et passionnée !**

Développez votre capacité à animer tout en faisant le cours en même temps que les participants et partagez une véritable expérience conviviale et sportive.



A l'issue de la formation, vous serez en mesure :

- D'animer* un cours clé en main de l'activité Standard (séance conçue selon un rythme progressif, alternant des séquences de Cardio et de renforcement musculaire avec des mouvements en rythme avec la musique)
- D'animer dans le réseau Swedish Fit. Progresser, créer ses propres programmes par la suite et se former aux autres activités.

**L'animateur/trice fait le cours en même temps que les participants*

NOUS CONTACTER



Swedish Fit

22 rue Chaudron, 75010 Paris

 joinus@swedishfit.com

 01 45 00 18 22



WWW.SWEDISHFIT.FR