

SWEDISH FIT

LE FITNESS SANS PRISE DE TÊTE !



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





NOS ACTIVITÉS

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



Complet - Accessible
Sans impact



Complet - Ludique
Avec impact



Complet - Dépassement
Force



Adapté - Complet
Ludique



Rythme - Chorégraphie
Variété



Posture - Respiration
Sérénité



Lâcher-prise - Détente
Respiration



Force - Respiration
Concentration



Force - Équilibre
Cardio



Mobilité - Souplesse
Étirements



Fractionné - Explosivité
Intense



Force - Explosivité
Fractionné



Fractionné - Ludique
Intense



100% cardio - Endurance
Intense

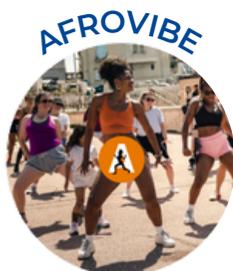


Lâcher-prise - Développement
personnel - Détente



NOS ACTIVITÉS

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



Danse - Lâcher-prise
Chorégraphie



Renfo - Chorégraphie
Concentration



Grâce - Chorégraphie
Énergie



Force - Mobilité
Ludique



Thématique - Rythme
Festif



Nouveauté - Édition limitée



Atelier - Découverte
Complémentaire

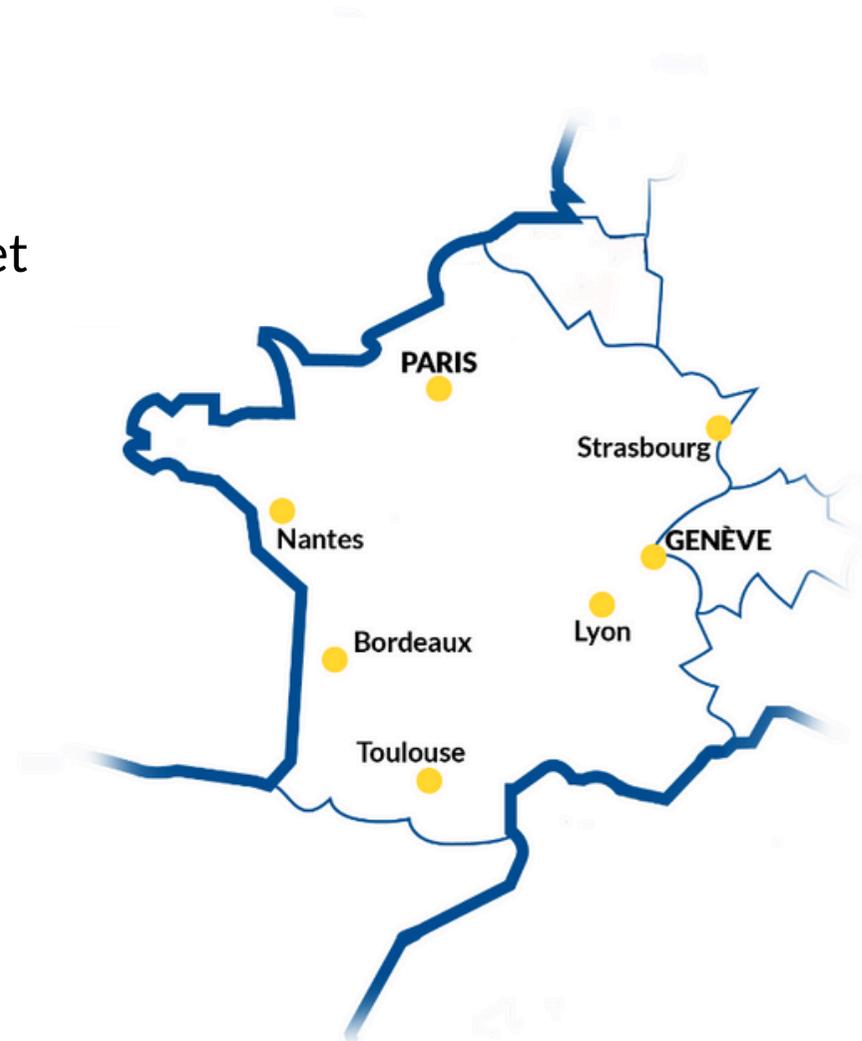


Adapté - Complicité
Énergie



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





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



NOUS CONTACTER

Swedish Fit

22 rue Chaudron, 75010 Paris



joinus@swedishfit.com



01 45 00 18 22

