

# FAMILY FITNESS EN FAMILLE

7 à 70 ans : ages 7 to 70



**4 JUILLET AU 22 AOÛT : JULY 4 TO AUGUST 22**

CRÉER UN MODE DE VIE SAIN À TRAVERS LE MOUVEMENT  
familles en action : plaisir, activité physique et esprit communautaire!

CREATING A LIFESTYLE OF GOOD HABITS THROUGH MOVEMENT  
families in motion for fun, fitness and community spirit!

# Fitness en famille

## Créer un mode de vie sain à travers le mouvement

Dans le contexte actuel de la pandémie de la COVID-19, plusieurs parents cherchent des activités sécuritaires et amusantes pour faire bouger leurs enfants pendant l'été.

Pour répondre à ce besoin, RobFit Mont-Tremblant a trouvé l'antidote au confinement. **Fitness en famille** est un programme unique conçu pour renforcer les liens familiaux et aider à développer de saines habitudes de vie. Des grands-parents aux petits-enfants, tous participeront et bougeront en famille!

### **QUI** Pour tous, petits et grands - 7 à 70 ans

- Conçu pour un maximum de 10 familles, mais adaptable en fonction de la demande et des protocoles de santé et de sécurité.
- Minimum un adulte et un enfant par famille.
- Tous les membres d'une famille participent et s'entraînent ensemble.
- Exercices adaptés pour les 7 à 70 ans. Aucune expérience sportive nécessaire.

### **QUOI** Entraînements familiaux dirigés par une kinésiologue

- Programme d'entraînement extérieur de 8 semaines motivant les familles à rester actives pendant l'été.
- Maintien de la motivation – Défis personnels à chaque semaine.
- Exercices et activités pour développer l'équilibre, l'endurance, l'agilité et la vitesse.
- Adaptables à l'âge et aux habiletés des participants.

### **OÙ** À l'extérieur - beau temps, mauvais temps

- Emplacement désiré: à déterminer.

### **QUAND** Entraînements hebdomadaires

- Un entraînement d'une heure par semaine, date et heure à déterminer.
- 8 semaines, du début juillet à mi-août.

### **POURQUOI** Encourager les familles à être actives et à développer de saines habitudes de vie

- Promouvoir la santé, le bien-être et une meilleure qualité de vie.
- Réduit les symptômes dépressifs, l'isolement sociale et d'autres problèmes de santé mentale.
- Bâti et maintien les relations sociales.
- Renforce les liens familiaux.

### **COMMENT** Inscriptions en ligne, simple et facile

- Programme de 8 semaines à 160\$ par famille (peu importe le nombre de participants par famille).
- Inscriptions en ligne à partir de l'application mobile Mindbody.

### **SÉCURITÉ** Respect des recommandations et normes en matière de santé et sécurité

- Distanciation sociale: chaque famille maintiendra les recommandations de distanciation de 2 mètres.
- Chaque participant doit laver ses mains avant et après l'entraînement avec le gel sanitaire fourni.
- S'il y a utilisation de matériel, l'équipement ne sera utilisé qu'entre les membres d'une même famille et sera désinfecté après.