

[Accueil](#)

[Services](#)

[Vie associative - Lorient Asso](#)

[Rentrée des associations... en numérique](#)

[Sport et bien-être](#)

[Bien-être](#)

Fit et forme en plein air

Fit et forme en plein air

Coordonnées de l'association

Adresse : 16 rue du Poulorio- 56100
LORIENT

Téléphone : 07 69 52 63 07

Email:

fit.forme.pleinair.lo@gmail.com

Site Web: <https://fit-forme-pleinair.fr/>

Page Facebook :

<https://www.facebook.com/Fit-forme-plein-air-376759969782320/>

Photos

Présentation du projet associatif

Vous avez envie de bouger ? En plein air toute l'année, en groupe, accompagné par un coach professionnel ? Fit'forme plein air est fait pour vous : l'association propose des séances d'activité physique pour tous, dans les parcs, sur Lorient et une douzaine de communes du territoire de Lorient-Quimperlé. L'activité propose des exercices variés de renforcement musculaire et articulaire, cardio, souplesse, etc...

L'objectif est l'entretien de votre forme pour une meilleure santé et qualité de vie.

Paiement à la séance par forfaits (valables 3 mois) : 5 séances 25€, 12 séances 55 €, illimité 75 € (+ adhésion 10€). Première séance gratuite.

Vous pouvez venir pratiquer sur n'importe qu'elle séance, selon votre emploi du temps. Le planning est à consulter sur le site fit-forme-pleinair.fr. L'activité fonctionne toute l'année, même pendant les vacances scolaires (sauf Noël).

Liste de vos activités

- Santé
- Prévention
- Sports
- Gymnastique d'entretien