



la gym à la suédoise!

Découvrez le secret le mieux gardé de Suède !

Friskis&Svettis (F&S) est une manière sympa, facile et efficace de profiter de tous les avantages d'une pratique sportive, à un prix bien plus avantageux que celui pratiqué dans la plupart des salles de fitness.

www.friskis.be



Qu'est-ce F&S Bruxelles ?

F&S Bruxelles est une association sans but lucratif ayant comme objectif d'offrir à tous un sport agréable, accessible et de haute qualité. Friskis&Svettis a été fondé en 1978 en Suède et signifie littéralement : 'sain et qui fait transpirer'. Actuellement, plus de 450 000 membres s'exercent avec F&S chaque semaine.

Nous appelons nos séances sportives 'jympa', ce qui représente l'activité principale de F&S. Le concept est basé sur la musique et le mouvement.



Les séances en plein air

En complément, nous proposons également des activités en plein air :
Jogging - course en groupe.

Nordic Walking (Marche nordique) - apprentissage d'une technique de marche avec bâtons adéquats pour tonifier tout le corps.

Cross Training - une combinaison de Jogging ou Nordic Walking avec exercices de force. La nature offre les outils nécessaires à la bonne réalisation des exercices : collines, bancs et balustrades.

A la recherche d'une activité sportive qui vous plaît ?

F&S a pour objectif d'associer sport et plaisir. Quand on s'entraîne avec plaisir, on a envie de poursuivre. De plus, F&S Bruxelles vous offre la possibilité de rencontrer des gens de toute l'Europe.

Où nous trouver ?

Consultez notre site internet www.friskis.be pour connaître les horaires et les lieux des différents cours à Bruxelles et en périphérie.