



Les Pro'fêtes vous invitent à découvrir deux pratiques sportives

# Fit'Zen

## Programme

- **Dès 9h15** : café d'accueil énergétique.
- **9h30** : Séance de fitness dynamique avec une coach diplômée.
- **10h30** : Pause detox offerte.
- **10h45** : Découverte du Yoga par une enseignante : Entre bien-être physique et mental. Profitez d'un moment de relaxation, de détente et d'une bonne ambiance.
- **12h** : Apéritif de l'amitié offert.



### ACTIVITÉS GRATUITES

- TENUE ADAPTÉE
- APPORTER (SI VOUS AVEZ) UN TAPIS DE GYM OU UN LINGE
- EN EXTÉRIEUR SI LE TEMPS LE PERMET POUR LES BIENFAITS DE LA NATURE

Les courts sont ouverts à tous les niveaux, avec des exercices adaptables, même pour les débutants !!!



Dimanche  
3 mai 2026



Dès 9h15



Cette activité est ouverte aux habitant·e·s de Vaux-sur-Morges. Les places sont limitées, merci de vous inscrire avant le 30 avril 2026 par mail ou par téléphone

✉ [profetes.vauxsurmorges@gmail.com](mailto:profetes.vauxsurmorges@gmail.com)



Refuge de Vaux-sur-Morges



078 214 76 70