

AOUT 2024

XMAS'MAG

CADEAU

IDÉE CADEAU DE
DERNIERE MINUTE

NUTRITION

2 RECETTES HEALTHY

**2 SÉANCES
FITNESS**

SANS MATÉRIEL !

QUIZZ

**QUEL
TYPE DE
SPORTIF
ES-TU ?**

REMISE EN FORME

FIT UN TEMPS

CIRCUIT TRAINING



0 6 5 1 2 9 4 3 7 8 0 2 4 3

FIT UN TEMPS

Ton magazine sport santé

Vous avez été nombreux à apprécier le format SUMMERFIT Magazine, c'est donc avec la nouvelle édition XMAS'MAG que nous revenons pour les fêtes !

Au programme, du fitness, du bien-être, des astuces et de la nutrition !

L'objectif : passer de bonnes vacances de fin d'année, en mêlant rigueur et plaisir !

Des séances, des recettes, des conseils et du fun, let's go...

L'équipe FIT UN TEMPS



SOMMAIRE

04 Cadeau

Un cadeau de dernière minute ?

05 Manger sain

6 tips pour des repas de fête sans stress

06 Résolutions 2025

Liste tes objectifs pour la nouvelle année !

07 Sport

Séance 1

08 Activités en famille

5 idées d'activités à partager en famille pendant les vacances de Noël

10 Sport

Séance 2

11 Quizz

Quel type de sportif es-tu ?

13 Recettes

Banana bread au chocolat
Pomme délice caramélisée

19 Jeux

Mots fléchés

20 Infos pratiques

Vacances des coachs et cours virtuels

24 Solutions

Partage nous tes résultats !

25 Glossaire

Description des mouvements des séances



À glisser sous le sapin !

LA CARTE CADEAU
FIT UN TEMPS

Pour les sportifs déjà membres

- Un bon d'une valeur de x mois de sport (on décalera ses prélèvements !)
- Une année de sport chez FIT UN TEMPS (2 mois offerts au passage !)

Pour ceux qui n'ont pas encore passé le cap de s'inscrire

- Une séance de coaching + un sauna : 25€
- Un mois sans engagement en illimité : 75€
- Un bon d'achat de la valeur de ton choix à utiliser pour des séances ou à déduire d'une inscription
- Une année de sport chez FIT UN TEMPS (2 mois offerts au passage !) : à partir de 500€



NUTRITION

Les 6 tips

POUR LES REPAS DE FÊTES

1- Mixez les choix à l'apéro : traditions et crudités

2- Pensez aux eaux infusées (au saveur de Noël)

3- Pour le plat : Protéines féculents légumes
(ex : dinde, gratin de patate douce, haricots verts ?)

4- Buvez 2 litres d'eau par jour
pour compenser les repas salés et l'alcool

5 Choisissez des produits non transformés

6 Lâchez vous quand même c'est Noël

MES RÉOLUTIONS DE

2025

Motivons-Nous



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Glossaire
pages 25-26

Séance 1

AMRAP

Le max de tours en 30min !

20 BURPEES

30 POMPES

40 FENTES ALTERNÉES

50 SQUAT PULSES

60 SQUAT SAUTÉS

60 SIT UP

50 GRIMPEURS

40 GAINAGE TAP

ÉPAULE

30 AIR JACK

20 GAINAGE MILITAIRE

5 idées d'activités à faire en familles pendant les vacances de Noël

1 - Regarder un film de Noël

Certains sont des incontournables (Maman j'ai raté l'avion, le grinch...)

2 - Fabriquer et envoyer des cartes de voeux

On découpe, on colle, on peint et on envoie une jolie carte à nos personnes préférées (ou à nos coachs !!!)

3 - Aller à la patinoire

On garde l'esprit sportif bien sur !

4 - Passer une nuit au pied du sapin

Une jolie tradition familiale qui rassemble et crée des souvenirs pour toute la vie !

5 - Danser sur une playlist de Noël

On a dit qu'on gardait l'esprit sportif non ? Toute dépense est bonne à prendre !

Check-liste festive

POUR RESTER ACTIFS PENDANT LES FÊTES !

1. **PROMENADE APRÈS LE REPAS** : INCITE TES PROCHES À FAIRE UNE PETITE MARCHÉ EN FAMILLE. C'EST UNE EXCELLENTE FAÇON DE STIMULER LA DIGESTION ET DE PROFITER DU FRESH AIR !
2. **CHOIX DE L'ASCENSEUR OU DES ESCALIERS** : À CHAQUE FOIS QUE POSSIBLE, OPTÉZ POUR LES ESCALIERS AFIN DE GARDER LE COEUR EN FORME, IDEM POUR LA MARCHÉ ET LE VÉLO CONCERNANT LES PETITS TRAJET (EN REMPLACEMENT DE LA VOITURE)
3. **DANSER SUR DE LA MUSIQUE FESTIVE** : ORGANISE UNE PETITE SOIRÉE DANSANTE AVEC TES AMIS OU TA FAMILLE. BOUGER SUR SES CHANSONS PRÉFÉRÉES EST UN EXCELLENT EXERCICE !
4. **PRÉPARATION DE REPAS SAINS** : INTÈGRE DES INGRÉDIENTS FRAIS ET SAINS DANS DES RECETTES. PRÉPARE DES PLATS COLORÉS ET ÉQUILIBRÉS !
5. **SÉANCES D'EXERCICES EN GROUPE** : POURQUOI NE PAS PROPOSER UNE ACTIVITÉ "DÉFIS SPORTIFS" OU UN JEU DE SOCIÉTÉ ACTIF ? C'EST MIEUX QUE DE DÉBATTRE POLITIQUE NON ?

Séance 2

AMRAP

Le max de tours en 30' !

100 rep corde à sauter

ou jumping jack

10 fentes droite

10 fentes gauche

10 pompes

*Glossaire
pages 25-26*



QUIZZ

QUEL TYPE DE SPORTIF ES TU ?

QUELLE EST TA MOTIVATION PRINCIPALE POUR FAIRE DU SPORT ?

- a) Te sentir bien dans ta peau
- b) Atteindre un objectif bien précis
- c) Explorer de nouvelles activités et se divertir !

QUEL TYPE D'ENTRAÎNEMENT PRÉFÈRES-TU ?

- a) Le Bodybalance
- b) Les circuit training bien hard ou un cours de vélo bien intense !
- c) Un circuit plutôt léger mais fun !

COMMENT DÉCRIRAIS-TU TON STYLE DE VIE ?

- a) Relax et zen, je privilégie le lâcher prise
- b) Intensif et déterminé, je vise toujours l'excellence !
- c) Aventureux et ludique, j'aime toucher à tout !

QUELLE EST TA COLLATION POST-ENTRAÎNEMENT FAVORITE ?

- a) Un smoothie plein de nutriments
- b) Une barre protéinée pour la récupération
- c) Des fruits frais ou un petit gâteau

QUELLE PHRASE TE DÉCRIT LE MIEUX

- a) "Le sport, c'est ma pause bien-être"
- b) "Je vise toujours le sommet"
- c) "Chaque jour est une nouvelle aventure"

REMISE EN FORME

FIT UN TEMPS

CIRCUIT TRAINING

Une majorité de a

LE ZEN GARDIEN ! Tu es un sportif qui privilégie le bien-être et la relaxation. Pour toi, le sport est un moment de paix et de reconnexion à soi. Continue d'explorer les activités qui apaisent ton esprit !

Une majorité de b

LE COMPÉTITEUR ! Ton esprit de compétition est ta plus grande force. Le sport est pour toi un terrain de jeu où tu souhaites toujours performer. Fixe toi des défis et dépasse toi. Tu es fait pour gagner !

Une majorité de c

L'AVENTURIER ! Tu es un explorateur dans l'âme ! Le sport est pour toi une manière de t'amuser et de découvrir de nouvelles passions. Ne cesse jamais d'expérimenter et de t'amuser dans les activités sportives !



NUTRITION



🕒 Temps de préparation : 15min
Temps de cuisson : 45min

🍴 Portions : 1 cake = 4 personnes

INFOS PAR PORTION :

- Energie : 457 kcal
- Glucides : 74.3 g
- Lipides : 14,7 g
- Protéines : 7g

INGRÉDIENTS

- | | |
|-------------------------------|------|
| • Banane | 300g |
| • Farine de riz | 100g |
| • Maïzena | 60g |
| • Beurre (41% MG si possible) | 60g |
| • Oeuf | 2 |
| • Sucre roux | 60g |
| • Pépites de chocolat noir | 80g |
| • Levure chimique | 6g |

| Banana bread au chocolat

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Epluchez et écrasez les bananes dans un saladier.
3. Dans un bol, battez les œufs.
4. Ramollissez le beurre au micro-ondes.
5. Ajoutez les œufs et le beurre dans le saladier avec les bananes puis mélangez le tout.
6. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients puis mélangez bien.
7. Versez le tout dans un moule rectangulaire en silicone (mettez du papier sulfurisé si le moule n'est pas en silicone)
8. Enfournez pour 45 minutes (vérifiez la cuisson en plongeant la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche)
9. Sortez du four et dégustez !



NUTRITION



🕒 Temps de préparation : 20min
Cuisson : 30min

🍴 Portions : 1

INFOS PAR PORTION :

- Energie : 224 kcal
- Glucides : 34.6 g
- Lipides : 7.9 g
- Protéines : 3.6 g

INGRÉDIENTS

- Pomme 1
- Miel liquide 0.5 càs
- Amandes 6g
- Figues séchées 6g
- Abricots secs 6g
- Noix 6g
- Raisins secs 6g
- Jus de citron jaune 0.5 càs
- Cannelle 1 pincée

Note :

- Choisissez de préférence des grosses pommes
- On vous conseille de réaliser 4 portions d'un coup

INSTRUCTIONS

1. Allumez le four à 170 degrés.
2. Lavez les pommes.
3. Enlevez le trognon puis creusez-les afin de créer un trou en veillant à enlever les pépins et à ne pas transpercer le fond des pommes ni avoir des parois trop fines (gardez au moins 1cm)
4. Gardez la chair des pommes, découpez en petit morceaux et placez le tout dans un petit bol. Puis arrosez de jus de citron et de cannelle.
5. Découpez en petits morceaux les figes séchées et les abricots secs.
6. Concassez les amandes et les noix et ajoutez-les aux fruits secs.
7. Ajoutez les raisins secs, les figes, les abricots secs en morceaux le miel et un filet de jus de citron. Mélangez bien le tout ensemble.
8. Déposez les pommes dans un plat allant au four.
9. Déposez la préparation chair de pommes/fruits secs/miel dans les pommes.
10. Terminez par arroser de sirop d'agave.
11. Enfournez pour une trentaine de minutes à 170 degrés.
12. Surveillez la cuisson : les pommes doivent être tendres mais pas ramollies, ni décomposées.
13. Laissez les pommes tiédir un peu puis dégustez !

By Sacha Dubois

White





Le fitness c'est
bien, avec un
coach c'est
mieux !



MOTS FLÉCHÉS

19 | Jeux



Horizontalement

2. Cours virtuel à Maclas, mélange de yoga et pilates
5. Ambiance entre les sportifs
6. Exercice préféré de tous, ou pas

Verticalement

1. Coach Fit un temps un peu barbu
3. Hormone sécrétée pendant le sport
4. Provoquée par un séance cardio
7. Chariot de poussée ou tirage à Salaise

INFOS

Vos coachs sont en vacances du 25/12 au 01/01 inclus, vos cours LESMILLS* restent accessible 7j/7 de 7h à 22h !

***Voir pages 21-22**

Joyeux
Noël



Permanence téléphonique

06 36 50 59 32

Salaise

Les cours

LES MILLS VIRTUALS

DU LUNDI AU DIMANCHE DE 7H À 22H

LE RPM

RPM est un excellent entraînement cardio qui améliore la capacité pulmonaire et renforce le cœur. Ce cours est également bénéfique pour le renforcement des muscles des jambes et du centre du corps.

RPM by LES MILLS c'est le cours parfait pour ceux qui veulent un maximum de résultats sans impact sur les articulations.

RPM est accessible à tous les niveaux de conditions physique, car chaque participant peut régler l'intensité de son vélo selon ses capacités. Pour progresser, on augmente l'intensité pour repousser ses limites un peu plus loin à chaque cours.

EST-CE QU'ON BRÛLE DES CALORIES AVEC LES MILLS RPM ?

RPM fait monter le cardio de manière intense qui brûle des calories et augmente le métabolisme du corps ce qui signifie que votre corps brûlera davantage de calories d'une manière générale dans votre quotidien.

LE SPRINT

SPINT est un entraînement de 30 minutes de haute intensité, en intervalles training (HIIT), sans impact ni charge, garantissant des résultats rapides avec un niveau de stress minimum sur les articulations.

Sur ces séances courtes et intenses, l'excitation et la motivation vient du plaisir de repousser ses limites mentales et physiques. Vous alternez des phases de travail pendant lesquelles vous travaillez aussi dur que possible, recherchant votre intensité maximale, et, des phases de récupération vous permettant de préparer l'effort suivant et de repartir de plus belle !

EST-CE QU'ON BRÛLE DES CALORIES AVEC LES MILLS SPRINT ?

Durant la séance oui mais le vrai avantage de ce programme c'est l'after burn effect. C'est-à-dire qu'on continue de brûler des calories plusieurs heures après la séance.



Maclas

Les cours LESMILLS VIRTUALS

DU LUNDI AU DIMANCHE DE 7H À 22H

RPM

Entraînement sur vélo, pour renforcer vos muscles améliorer votre condition physique (voir description complète page précédente)

BODYBALANCE

Délicate alliance entre des exercices simples de Yoga, de Tai Chi et de Pilates et un travail d'étirements, toujours associé à une bande son inspirante. Le contrôle de la respiration est une part essentielle de chaque exercice.

BODYCOMBAT

Entraînement à haute intensité inspiré des arts martiaux, sans contact et avec des mouvements simples à maîtriser. Il travaille tout le corps et rend plus performant, rapide et fort. Avec BODYCOMBAT vous vous libérerez du stress et ferez sortir votre âme de combattant.

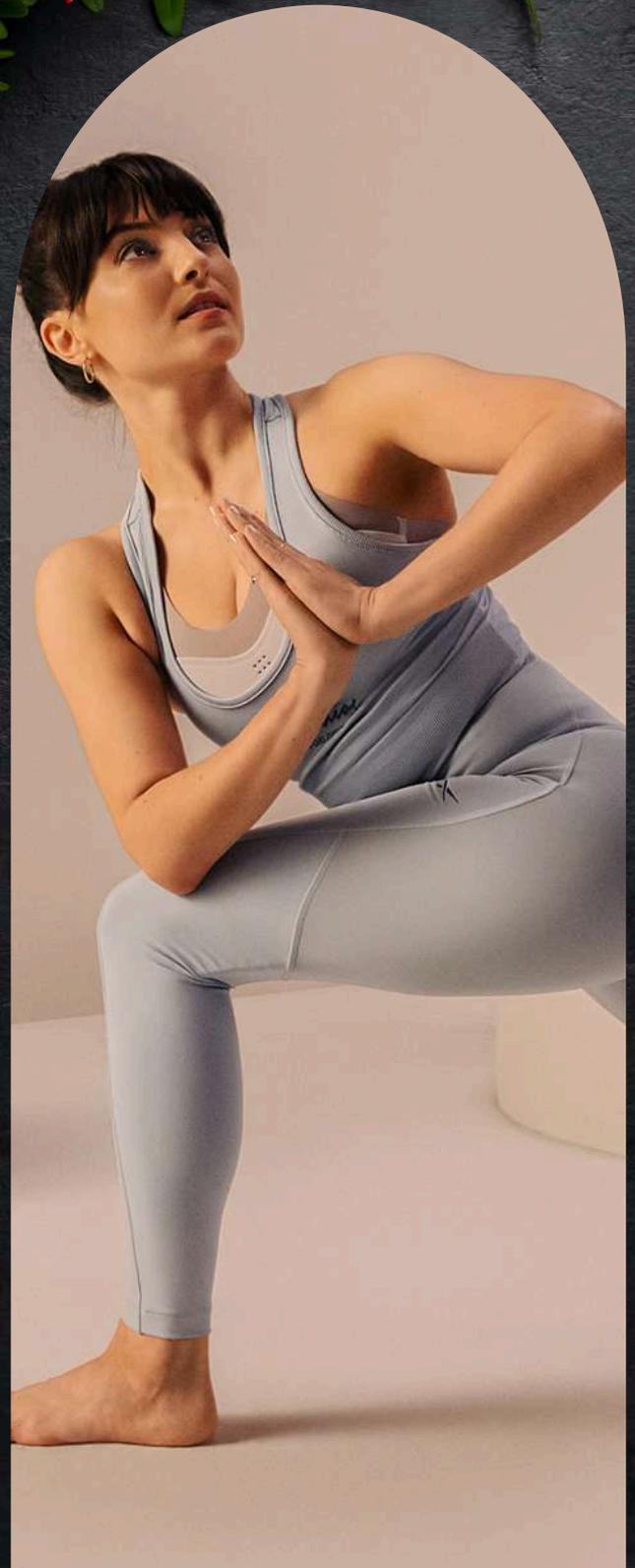
BODYATTACK

Un cours de fitness de haute énergie, avec des mouvements adaptés aux débutants comme aux accros d'entraînements cardio qui décoiffent !

Vous y trouverez des mouvements athlétiques comme la course, les fentes, les sauts avec des exercices de renforcement comme les pompes et les squats.

CORE

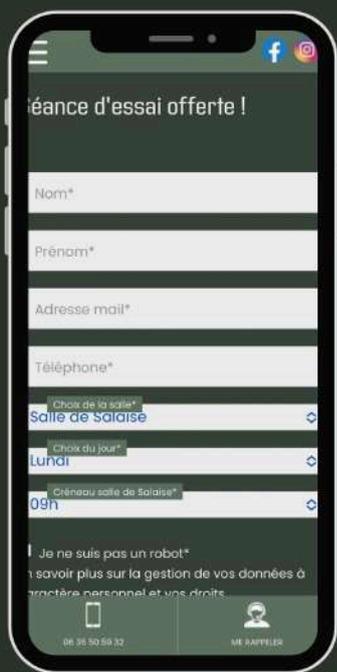
Inspiré des principes de travail utilisés par les athlètes de haut niveau, LES MILLS CORE est un entraînement scientifique visant à développer la force, la stabilité et l'endurance des muscles qui supportent le centre du corps et la performance sportive. Renforcement des abdominaux, fessiers et lombaires.



PAS ENCORE INSCRIT ?

SÉANCE D'ESSAI OFFERTE !

Réservez votre séance d'essai offerte en ligne !!!



Form fields on the smartphone screen:

- Nom*
- Prénom*
- Adresse mail*
- Téléphone*
- Choix de la salle*
Salle de Salaise
- Choix du jour*
Lundi
- Critère salle de Salaise*
09h
- Je ne suis pas un robot*
- En savoir plus sur la gestion de vos données à caractère personnel et vos droits.
- 06 38 50 59 32
- ME RAPPELER

www.fituntemps.fr



SCAN LE QR CODE
POUR RESERVER TA
SÉANCE D'ESSAI
OFFERTE AVEC TON
COACH FIT UN TEMPS !

Invite tous tes amis à te
rejoindre dans
l'aventure
FIT UN TEMPS



1 ami parrainé*

*qui souscrit à l'offre PASS CLUB ou HEBDO avec engagement 1 an

Sans limite > 12 amis
parrainés* = 1 an de sport
gratuit !

=
1 mois offert

SOLUTIONS

2 B O D Y B A L A N C E											3 E	1 C	
											N	4 T	H
											D	R	R
5 C O N V I V I A L I T É											R	N	S
6 B U R P E E S											H	S	O
											I	P	P
											N	I	H
											E	R	E
												A	
												T	
												I	
												O	
												N	



GLOSSAIRE DES MOUVEMENTS



Les **fentes alternées** : Pieds largeur bassin, épaules et hanches de face. Abdos serrés, poitrine haute, talon arrière décollé. Fléchir les genoux à 90° et repousser dans le talon avant. Inspirer à la descente, souffler à la montée.



Les **burpees** : Position debout, descendre en squat, poser les mains au sol, puis le ventre, remonter dans le sens inverse, finir par un saut mains au dessus de la tête. Respiration fluide et continue.



Le **squat** : Dos droit, abdos serrés, poitrine haute, genoux ouverts. Inspirer à la descente, souffler à la montée. Pousser dans les talons.



Le **squat jump** : Mêmes consignes que pour le squat avec un saut vertical à la montée.





La **pompe** : Position de planche, abdos serrés, mains plus larges que les épaules, coudes vers l'arrière à la descente, amener la poitrine à hauteur des coudes. Inspirer à la descente, souffler à la montée.



Le **sit-up** : Genoux ouverts, abdos serrés. Inspirer à la descente, souffler à la montée. Toucher le sol derrière la tête puis devant les pieds.



Le **cross crawl** : Allongé sur le dos, ramener le coude vers le genou opposé. Veiller à bien garder les omoplates décollés du sol tout au long du mouvement.



Le **gainage militaire** : En position de gainage planche, passer de la position sur les avant bras à la position sur les mains. Aligner les coudes et les mains sous les épaules à chaque fois. Le bassin est fixe, face au sol.



**BONNES FÊTES DE
FIN D'ANNÉE**

**FIN
IN TEMPS**



0000000000000