

Bouger et grandir ensemble avec family.fit

Alors que le monde entier célèbre les Jeux, il n'y a pas de meilleur moment pour s'impliquer et introduire de l'enthousiasme dans votre foyer.

L'édition spéciale des Jeux "family.fit" propose 16 sessions spécialement conçues, une pour chaque jour des Jeux, harmonisant l'activité physique avec leçons bibliques. Ce programme unique encourage les familles, les groupes sportifs et les écoles du dimanche à bouger, à jouer et à grandir ensemble dans la foi et la forme physique.

Faites de l'exercice, resserrez vos liens et découvrez les enseignements bibliques d'une manière ludique et attrayante grâce à "family.fit" pendant les Jeux !

Family.fit est plus qu'un simple programme de remise en forme ; c'est une approche holistique de santé physique liée à l'éducation spirituelle. Il met ensemble des exercices physiques, des jeux et des discussions avec des leçons basées sur la Bible. Le résultat est un outil idéal pour les parents, les éducateurs, les entraîneurs et les enseignants de l'école du dimanche qui cherchent à enrichir le temps qu'ils passent avec les enfants et les jeunes.

Caractéristiques principales

1. **Activité physique** : Chaque session comprend une variété d'exercices adaptés aux différents âges et niveaux de forme physique. Avec des jeux ludiques et des ~~aux~~ séances d'entraînement structurées, "family.fit" veille à ce que tout le monde bouge.
2. **Enseignement biblique** : le programme intègre des histoires et des enseignements bibliques dans les séances, créant ainsi un lien significatif entre l'activité physique et les leçons spirituelles. Cette approche aide les enfants, les jeunes et les adultes à intérioriser les valeurs bibliques et à y réfléchir tout en restant actifs.
3. **Liens familiaux et de groupe** : En participant ensemble, les familles et les groupes peuvent renforcer leurs relations. Les activités sont conçues pour promouvoir un travail d'équipe, la communication et le soutien mutuel.
4. **Des sessions adaptables** : Que vous disposiez de quelques minutes ou d'une heure entière, family.fit propose des séances facilement modifiables qui s'adaptent à votre emploi du temps et à votre environnement. C'est parfait pour les salons, les cours d'immeubles, les parcs ou les salles d'église.
5. **Séances sur le thème des Jeux** : Avec 16 séances spécialement conçues, family.fit en propose une pour chaque jour des Jeux, ce qui en fait un moyen passionnant de suivre l'événement mondial. Chaque séance est unique, ce qui garantit un engagement continu et une grande variété.

Comment commencer

Il est facile de commencer avec "family.fit". Le guide est disponible en ligne et propose une série de ressources et de plans de séances. Il vous suffit de choisir une session, de réunir votre famille ou votre groupe et de commencer votre voyage vers une vie plus saine, plus connectée et plus enrichissante sur le plan spirituel. "family.fit" n'est pas seulement un programme ; c'est une occasion de transformer la routine de votre famille, de créer des souvenirs durables et de grandir ensemble dans la foi et la forme physique.