

Le Handfit est une pratique inspirée du handball, mais sans compétition et accessible à tous. Les séances sont basées sur des exercices simples et variés qui permettent de travailler la mobilité, le renforcement musculaire, la coordination et l'équilibre, le cardio souvent avec l'utilisation d'un ballon. L'objectif est avant tout de bouger, se faire du bien et partager un moment convivial.

Ces séances seront animées par Elodie notre animatrice stagiaire dans le cadre de sa formation pour devenir animatrice sportive.

Pour vous permettre de découvrir cette activité, nous vous invitons à participer à deux séances de découverte au Gymnase du collège :

Jeudi 26 mars de 18h15 à 19h15

Jeudi 2 avril de 18h15 à 19h15

Ces séances découvertes sont ouvertes à tous les adhérents qui souhaitent essayer cette pratique dans une ambiance détendue et accessible à chacun.

N'hésitez pas à venir découvrir et partager ce moment avec nous.

Au plaisir de vous retrouver prochainement,

Sportivement,
L'équipe d'animation
Annonce