



Le HANDFIT à DOMPIERRE SUR YON

Le « Handfit » est une nouvelle pratique lancée par la fédération française de Handball alliant plaisir, santé et bien-être !



« C'est un concept global permettant à l'individu d'engager, en sécurité, une démarche personnelle de restauration ou d'amélioration de sa santé, accompagné par un encadrement spécialisé et certifié (Animateur Handfit) » *Approches du Hand #143.*

Les séances durent une heure et comprennent cinq phases :

- **Le Hand'Roll** (mise en route et automassage)
- **Le Hand'Balance** (jeux autour de la proprioception et coordination)
- **Le CardioPower** (activités intenses / phases de récupération)
- **Le HandJoy** (situations jouées)
- **Le CoolDown** (retour au calme / récupération / relaxation)



Centrée sur le **renforcement musculaire, le travail d'équilibre et la motricité avec ballon**, le Handfit reste avant tout un lieu d'échange et de partage autour du Handball

Adhésions :

Pour vous inscrire merci de prévoir les éléments suivants :

- Coordonnées : mail + n° de téléphone + adresse
- Certificat médical pratique Handfit
- Carte d'identité
- Photo d'identité
- Règlement cotisation

Les cours sont limités à 15 personnes par séance.

Les formules proposées :

- 1 séance hebdomadaire (Abonnement à l'année)
- 2 séances hebdomadaires (Abonnement à l'année)
- Paiement à la séance (3 € la séance par carnet de 10 séances)



Le Mardi de 21h00 à 22h00
Le Samedi de 9h00 à 10h00

Dans tous les cas, l'adhésion à la Fédération Française de Handball est obligatoire : montant 50€ reversé aux instances (Comité, Ligue et Fédération).

N.B. Si vous avez déjà une licence au club (Loisir ou joueur), pas besoin d'une licence Handfit

Licence FFHB	Cotisation club			Montant annuel
50€	1 séance/semaine	Forfait 30 séances	70€	120€
	2 séances/semaine	Forfait 60 séances	120€	170€
	A la séance	Carnet 10 tickets	30€	Entre 80 et 140€*

**Au-delà de 2 carnets, préférez la formule abonnement année*

Contact : hbcdompierois@gmail.com ou 02 51 07 40 65