

# UNE PRATIQUE SPORTIVE CONVIVALE, LUDIQUE ET ACCESSIBLE À TOUS : DÉCOUVREZ LE HAND'FIT !

Épanouissement Accessibilité  
Plaisir Valeurs Prévention Equilibre  
Dynamique Santé Partage  
Hygiène de vie Jeu  
Bien-être  
Convivialité  
Pratique adaptée



# LE HAND'FIT : UNE PRATIQUE INNOVANTE ET COMPLÈTE, SYNONYME DE PLAISIR, SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET CONVIVIALITÉ...

**Le Handball Club du Parisis propose une nouvelle pratique sportive adaptée à tous, des jeunes au seniors, des sportifs débutants aux confirmés : le HAND'FIT. Approche différente du handball, le HAND'FIT est une activité physique axée surtout autour du jeu et du plaisir.**

**SÉANCES \***  
Lundi de 19h45 à 20h45  
Samedi de 9h30 à 10h30

**LIEU**  
COSEC - Rue de l'Orme Macaire  
HERBLAY-SUR-SEINE

**COTISATION ANNUELLE**  
(forfait 10 mois - hors mois de juillet et août)  
1 séance hebdomadaire : 130 €  
2 séances hebdomadaires : 170 €

\* ATTENTION : nombre de places limité

Le HAND'FIT est une activité physique, en groupe, privilégiant le partage, les échanges et la convivialité. La recherche du **plaisir dans une constante dynamique de groupe** est un élément essentiel du HAND'FIT qui favorise la motivation et l'épanouissement. Le HAND'FIT est **vecteur d'équilibre, de santé et de bien-être** ; il contribue à prévenir les facteurs de risque et à repousser les manifestations du vieillissement.

Le matériel HAND'FIT, les règles de jeu, les aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique, en toute sécurité, **même pour des débutants**.

La séance de HAND'FIT est encadrée par **un coach spécialisé et diplômé**. Elle dure 60 minutes pour une accessibilité maximale au plus grand nombre et une intégration simple dans votre emploi du temps.



## Rejoignez-nous 1 ou 2 fois par semaine !

**AI-JE BESOIN  
D'ACHETER  
UN MATÉRIEL  
PARTICULIER ?**

**Non ! Le club met à disposition  
tout le matériel spécifique au HAND'FIT.  
Il vous suffit d'avoir une tenue de sport,  
votre bouteille d'eau et le sourire...**



HANDBALL CLUB DU PARISIS  
**HAND'FIT**

---

**ENVIE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE,  
DE PERFORMANCE SPORTIVE OU  
SIMPLEMENT DE PLAISIR ET DE JEU ?  
ESSAYEZ LE HAND'FIT :  
REJOIGNEZ-NOUS GRATUITEMENT  
SUR UNE SÉANCE DÉCOUVERTE...**

SÉANCES GRATUITES UNIQUEMENT SUR RÉSERVATION (SELON PLACES DISPONIBLES)

**Renseignements et  
réservation séance découverte :**  
*communication.hbcp95@gmail.com*

**ou**

06 26 79 85 65



@hbcp95

**#YellowFamily**