

HANDBALL CLUB DU PARISIS **HAND'FIT**

NOUVEAU!

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

A photograph of a woman and a man smiling, with a large graphic overlay containing French words related to health and well-being. The words are: Plaisir, Valeurs, Dynamique, Épanouissement, Santé, Prévention, Hygiène de vie, Bien-être, Equilibre, Partage, and Pratique adaptée. The word 'Accessibilité' is also present in the top right corner. The graphic is composed of overlapping text in various sizes and colors (blue, white, and grey) on a light background.



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 séniors, 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



@hbcparisis

#YellowFamily