

Sport pour tous... Le



1 créneau vous attend par semaine dès le 6 novembre 2016 au Gymnase de Redessan



- Les mardis de 10h à 11h



Muriel Delsol Coach HandFit, vous propose d'associer divertissement, convivialité, relaxation et entretien physique.

Axée sur le **Sport Santé**, cette nouvelle pratique s'adresse à **toutes personnes âgées de 17 à 77 ans** désirant prendre soin de son corps.

Une séance se déroule en **5 phases** avec comme outil un ballon.

1/ LE HANDROLL = Automassage qui a pour but d'échauffer et de préparer le corps à l'effort.

2 / LE HANDBALANCE = Permet de travailler la proprioception et la coordination gestuelle avec des petits jeux de passes.

3/ LE CARDIOPOWER = Alternance d'efforts intenses (environ 20') et de récupération (environ 10') pour l'entretien de son réseau sanguin et sa fonction cardiaque.

4/ LE HANDJOY = Situations de jeu variées et évolutives qui favorisent le plaisir de jouer ensemble tout en se dépensant physiquement.

5/ LE COLLDOWN = Retour au calme, c'est la récupération, les étirements et la relaxation qui sont au cœur de la phase finale.

Programmation des séances : (les mardis) de 10h à 11h Gymnase de Redessan

Le 08 Novembre 2016

Le 15 Novembre 2016

Le 22 Novembre 2016

Le 29 Novembre 2016

Le 06 Décembre 2016

Le 13 Décembre 2016