

# HandFit

C'est quoi le HANDFIT :

- **UNE PRATIQUE MODERNE ET ACCESSIBLE**

- **Le hand FIT** est conçu pour une **accessibilité maximale** au plus grand nombre et une intégration aisée dans l'emploi du temps des pratiquants sur la base de **séances courtes** (1h) permettant la pratique dans des temps larges et des conditions souples (milieu du travail, pause méridienne, au sortir du travail, en journée ou en soirée) **sans empiéter sur les autres temps de vie.**

- **UNE PRATIQUE INNOVANTE**

HANDFIT est conçu pour une **utilisation constante du ballon** qui, de forme, de taille et de texture différentes permet la mise en œuvre de l'ensemble des phases de la séance et des différents exercices la composant. En outre, avec un matériel minimal et un programme d'exercices adaptés via un outil multimédia, le pratiquant a la possibilité de **poursuivre l'activité en son domicile.** En outre, la conception du matériel, les règles de jeu, les aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique, en toute sécurité, même pour des débutants. En outre, HANDFIT peut se pratiquer, avec un **matériel minimum**, aussi bien **en intérieur**, dans toutes sortes de salle, qu'**en extérieur.**

- **UNE PRATIQUE ACCOMPAGNEE**

HANDFIT est une pratique respectant des conditions d'encadrement au sein d'un **club labellisé « partenaire santé » (MHBC).** Sa mise en œuvre et son animation sous la possession d'un **diplôme d'Animateur Fédéral Handfit** notre éducateur Antoine RIGOUIN, dont les compétences, outre la conduite des 5 phases de la séance, confèrent la capacité à effectuer **un bilan succinct des pratiquants** lors de leur engagement dans l'activité et de prodiguer **des conseils simples et adaptés en matière d'hygiène de vie, de nutrition et de prévention des conduites à risque.**

Antoine Rigouin vous propose 3 séances d'essais avant la fin de l'année, pour vous faire découvrir le concept Hand fit qui est top !!

Les séances sont ouvertes à toutes et tous et de tout âge que vous soyez parents ou grand-parents ou juste pour essayer, venez passer un moment convivial en toute sécurité tout en s'amusant 🤝👏😊😊

- Le samedi 2 décembre de 9 heures à 10h
- Le mardi 5 décembre de 20 heures à 21h
- Le mardi 12 décembre de 20 heures à 21h.

Pour enfin pouvoir lancer au début d'année 2018 une section HANDFIT au sein du club.

Le prix de l'inscription des séances d'essais est de 5€ par personne

Pour plus de renseignement demande à Antoine Rigouin

(arigouin@gmail.com) ou au 0606762157