« *Plaisir – Santé – Bien-être* »

LIGUE HAUTS-DE-FRANCE FFHANDBALL

Le mois du Handfit

Du 14 au 25 novembre 2018

5 dates - une session par département *(voir verso)*

Inscription en ligne via le site internet ici

En partenariat avec les sections Handfit des clubs des Hauts-de-France

Saint-Quentin Handball · HBH71 · HBC Laigneville · HBC Bully · Maison Pour Tous Handball Fressenneville

PÔLE DÉVELOPPEMENT LIGUE HAUTS-DE-FRANCE

Sessions Hand'fit

Public ciblé : tout licencié

Volume horaire : 2h

Coût : gratuit

Inscription : via le site internet de la Ligue ici

Descriptif

Le Hand'fit est une pratique collective au service de la santé de l'individu. La recherche du plaisir dans une constante dynamique de groupe est un élément essentiel de cette pratique.

Le Handfit peut concerner différents types de personnes : femmes et hommes dès 16 ans ; parents, conjoints et familles ; licenciés en recherche d'autres sensations et le monde de l'entreprise.

Programme

- Présentation de l'activité (30') : le concept de cette offre de pratique, imaginée par notre Fédération, vous sera explicitée avant le début de la séance. Un premier échange aura lieu avec le public.
- Séance handfit (60') : elle se composera des 5 phases caractéristiques qui fondent le Hand'fit. Chaque personne inscrite pourra participer à la séance ou simplement l'observer.
- Échanges (30' à 60') : après la séance, un retour sera fait sur son contenu, suivi de questions / réponses avec le public.

Formation	Date	Lieu	Intervenant
Session Hand'fit Aisne Séance 10h30 - 11h30	Samedi 24 novembre 2018 10h - 12h	**SAINT-QUENTIN** Gymnase Jacques-Clin (Rue Henri Hertz)	**Benjamin DEMAREST / Johan LINCONNU**
Session Hand'fit Nord Séance 10h30 - 11h30	Dimanche 25 novembre 2018 10h - 12h	**HAZEBROUCK** Salle Desbuquois (Av. De Lattre de Tassigny)	**Marie-Valentine CORBANIE / Marine OLIVIER**
Session Hand'fit Oise Séance 19h30 - 20h30	Mercredi 14 novembre 2018 19h - 21h	**LAIGNEVILLE** Gymnase municipal (Place Henri Barbusse)	**Céline AUSSONNAIRE**
Session Handfit Pas-de-Calais Séance 19h - 20h	Lundi 19 novembre 2018 18h30 - 20h30	**BULLY-LES-MINES** Salle Pierre Mauroy (Rue Jesse Owens)	**Célia ARDOUVIN**
Session Handfit Somme Séance 19h30 - 20h30	Mercredi 21 novembre 2018 19h - 21h	**FRESSENNEVILLE** Salle des Sports (Rue Charles Verecque)	**Isabelle SUEUR**