

*Vous reprendriez bien
une part de Hand'fit, non ?*



Sessions Hand'fit

Du **25 Février** au **20 Mars** 2019

4 dates - plusieurs secteurs du territoire (voir verso)

Inscription en ligne via le site internet ici

En partenariat avec les sections Hand'fit des clubs des Hauts-de-France





Sessions Hand'fit

Public ciblé : tout licencié

Volume horaire : 2 heures

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 Hand'fit 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 hand'fit (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 Pas-de-Calais Séance 19h - 20h	Lundi 25 février 2019 18h30 - 20h30	BULLY-LES-MINES Salle Pierre Mauroy (Rue Jesse Owens)	Célia ARDOUVIN
Session Hand'fit Aisne Séance 10h30 - 11h30	Samedi 2 mars 2019 10h - 12h	SAINT-QUENTIN Gymnase Jacques-Clin (Rue Henri Hertz)	Benjamin DEMAREST / Johan LINCONNU
Session Hand'fit Oise Séance 19h30 - 20h30	Mercredi 13 mars 2019 19h - 21h	LAIGNEVILLE Gymnase municipal (Place Henri Barbusse)	Céline AUSSONNAIRE
Session Hand'fit Somme Séance 19h30 - 20h30	Mercredi 20 mars 2019 19h - 21h	FRESSENNEVILLE Salle des Sports (Rue Charles Verecque)	Isabelle SUEUR