

Liste des clubs proposant la pratique Handfit sur le territoire Auvergne Rhône Alpes*

Comité Ain

BELLEGARDE HANDBALL CLUB

Contact : Marie JACQUES > 5101002@ffhandball.net

Comité Puy-de-Dôme

HB CLERMONT AUVERGNE METROPOLE (projet en cours)

Contact : Léo CHABANIS > leo.chabanis@gmail.com

Comité Drôme Ardèche

HB 07 LE TEIL

Contact : Elodie ROBIN > 5107023@ffhandball.net

LE HB 07 LE TEIL T'INVITE A DECOUVRIR LE

HANDFIT

TOUS LES LUNDIS (20H-21H)
ET LES MERCREDIS (18H30-19H30)

GYMNASSE PIERRE DE COUBERTIN
6 RUE FREDERIC MISTRAL - 07400 LE TEIL

plaisir santé bien-être

Contact : Elodie ROBIN (Coach HandFit)
5107023@ffhandball.net / 04.75.54.62.71

www.hb-leteil.clubbeo.com / HB 07 LE TEIL / hb07leteil_officiel

LE HB 07 LE TEIL T'INVITE A DECOUVRIR LE

HANDFIT

TOUS LES LUNDIS (20H-21H)
ET LES MERCREDIS (18H30-19H30)

GYMNASSE PIERRE DE COUBERTIN
6 RUE FREDERIC MISTRAL - 07400 LE TEIL

Le Hand'Fit, qu'est ce que c'est ?
Inspiré du handball, le Hand'Fit est une activité physique de bien-être et de santé, dans une logique de convivialité, de plaisir et de dynamique de groupe.
Le Hand'Fit permet au plus grand nombre de restaurer ou d'améliorer sa santé, par du renforcement musculaire et travail d'équipe.

Le HB 07 LE TEIL assure un encadrement spécialisé et certifié

1 SEANCE, 5 PHASES

- HAND ROLL** : Auto-massage, permet de préparer vos muscles à l'effort
- HAND BALANCE** : Equilibre et proprioception, méthode qui permet de se concentrer sur une partie du corps notamment sur les articulations afin de les préserver contre les blessures
- CARDIO POWER** : Alternance d'efforts, renforcement musculaire destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Le renforcement musculaire peut concerner un seul ou plusieurs muscles
- HAND JOY** : Jeux variés avec ballon
- COOL DOWN** : Etirements relaxation

plaisir santé bien-être

Contact : Elodie ROBIN (Coach HandFit)
5107023@ffhandball.net / 04.75.54.62.71

www.hb-leteil.clubbeo.com / HB 07 LE TEIL / hb07leteil_officiel

*mis à jour pour la saison 2019-2020.

Comité Drôme Ardèche (suite)

BOURG DE PÉAGE DRÔME HANDBALL

Contact : Benjamin GUILLAUME > benjaminguillaumepro@gmail.com

Séance : mercredi de 21h00 à 22h00 au Complexe Vercors de Bourg-de-Péage

HBC SUZE LA ROUSSE

Contact : Sylvie CHAMBERTIN > sylvchambertin@orange.fr

Séance : lundi de 19h00 à 20h00 au Gymnase de Suze la Rousse

Comité Isère

HBC EYBENS ECHIROLLES (projet en cours)

Contact : vanoomargaux@gmail.com

HBC CROLLES

Contact : Maeva PARENT > parent.mareva@sfr.fr

Séance : Lundi | à partir de 20h30 | Gymnase Léo Lagrange - Crolles

Comité Cantal

NRJ (projet en cours)

Contact > 5115020@ffhandball.net

Comité Rhône Métropole de Lyon

BRON HANDBALL

Contact > 5169013@ffhandball.net

MARCY L'ETOILE HB

Contact : Pascal DESMARIS > pascal.desmaris1@numericable.com

Séances :

- Mardi de 21h00 à 22h15
- Dimanche de 10h00 à 11h15

Comité Savoie

ASS ALBERTVILLE UGINE

Contact : Paul-Louis MACCAGNU > assauhandfit@gmail.com

ASSAU HANDBALL

**NO HANDBALL
NO FITNESS
JUST HANDFIT** ☎ 06 25 07 65 80

✉ assauhandfit@gmail.com

ATTENTION : 16 places disponibles par séance



Santé - Bien-être - Plaisir

45 minutes d'activité divisées en phases

- Auto-massage & échauffement
- Proprioception avec ballon
- Cardio & jeux de Handball
- Renforcement musculaire
- Etirement & auto-massage



Qu'est-ce que le HANDFIT ?



Le HANDFIT propose une activité à dominante psycho-sociale, en groupe pour son bien-être et sa santé. Cette activité se pratique dans une optique de partage, d'échange et de convivialité.

La recherche du plaisir dans une constante dynamique de groupe est un élément essentiel de l'activité HANDFIT.



NOS TARIFS

1ère séance gratuite

1 séance = 10€

10 séances = 80€

1 mois = 25€

3 mois = 60€

10 mois = 180€

NOS SEANCES

En semaine :
entre 12h et 14h sur
Albertville ou Ugine
selon la demande

Les samedis :
9h - 10h à Albertville
11h - 12h à Ugine

A la demande :
pour entreprises et CE

 **ASSAU HAND**

 assau-handball.com

 assauhandball@gmail.com

 **06 64 64 62 37**

MONTMELI'HAND

Contact : Thomas MARECHAL > montmelihand@gmail.com

Séances :

- vendredi (semaines impaires) de 18h45 à 19h45 au Gymnase Inter-Communal (salle du haut), avenue Pierre de la Gontrie 73800 MONTMELIAN
- samedi de 10h30 à 11h30 au Gymnase Kotinos, place Jean Moulin 73800 MONTMELIAN

SAINT GENIX - AOSTE HB

Contact : 5173031@ffhandball.net

Séances :

- mardi de 19h30 à 20h30
- samedi de 11h00 à 12h00

*mis à jour pour la saison 2019-2020.

Comité Savoie (suite)

HBC DU CANTON DE CHAMOUX

Contact : stpierrechamoux@yahoo.fr



NOUVEAU !
2019-2020

L'entente ST PIERRE - CHAMOUX HANDBALL vous propose une nouvelle activité :

LE HANDFIT



- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Travail cardio-respiratoire
- ✓ Exercices progressifs

PLAISIR - SANTE - BIEN ETRE

Début le mardi 10 septembre 2019
Salle des fêtes de Bourgneuf
Tous les mardis de 19 h 15 à 20 h 15

1^{ère} séance **GRATUITE** !

Renseignements : stpierrechamoux@yahoo.fr ou 06.01.38.89.23

FFHB - No pas jouer sur la voie publique

Comité Haute-Savoie

HBC LA FILLIERE

Contact : 5174017@ffhandball.net

*mis à jour pour la saison 2019-2020.