



COMITÉ
DEUX SÈVRES
FFHANDBALL



**Séances GRATUITES de Découverte le
Mardi 19 septembre
12H30 / 13H30 & 17H30 / 18H30
Complexe sportif de Trévins**

C'EST QUOI ?

Pratique conviviale, ludique et adaptée.

Objectifs : plaisir, santé et bien-être.

Durée de la séance : 1h.

Encadrement certifié par un animateur / coach avec un suivi des progrès.

DÉROULEMENT EN CINQ PHASES :

Handroll : échauffement musculaire par automassage.

Handbalance : petits jeux collectifs avec ballon(s) visant l'amélioration de la sensibilité proprioceptive et de la coordination gestuelle.

Cardiopower : Séquences d'environ 4 mn en alternant des exercices d'intensité élevée pendant 20s et des périodes de récupération de 10s.

Handjoy : Situations jouées, variées et évolutives, adaptées et aménagées.

Cooldown : retour au calme, étirements, relaxation, récupération guidée.

POURQUOI ?

Maintenir / améliorer la condition physique.

Préserver / améliorer la santé.

Pratiquer dans de bonnes conditions et en toute sécurité.

POUR QUI ?

Pratique accessible à **toutes et à tous**.

Renseignements : **Kévin VIVIER**

vivierkevin79@gmail.com & **06.42.65.57.39**

