

Règlement Handfit

PAYS DE LESNEVEN HANDBALL



Le Handfit est une activité plaisir, santé et bien-être ouverte à toutes les personnes qui souhaitent venir pratiquer (divertissement, convivialité et relaxation).

Les séances sont encadrées par des animateurs de handfit formés par la Fédération Française de Handball.

C'est un projet commun aux clubs de Lesneven-Le Folgoet HB et Ploudaniel HB.

La pratique se déroule en 5 phases et dure de 45 min à 1 heure :

- Le Handroll
- Le Handbalance
- Le Cardiopower
- Le Handjoy
- Le Cooldown

Quand ? Où ?

Pour cette première session, nous proposerons deux séances :

- **Le mardi de 20h15 à 21h15 à la salle de Kerjézéquel à Lesneven (14 places)**
- ou
- **Le dimanche de 9h15 à 10h15 à la salle Coatdaniel à Ploudaniel (14 places)**

Lors de leur inscription, les pratiquants feront le choix du mardi ou dimanche, soit une séance par semaine.

Il sera demandé aux pratiquants d'être ponctuels car il est important de respecter chaque phase.

Comment ?

Un **maximum de 14 personnes sur chacune des séances** afin de personnaliser et de réguler les postures et l'accompagnement de chaque pratiquant.

Pour s'inscrire ?

- **Établir impérativement une licence auprès du club de Ploudaniel Handball** (cf. pièces à fournir sur les sites Lesneven - Le Folgoët Handball ou Ploudaniel Handball).
- Eu égard au nombre de demandes, à la contrainte des créneaux de salles disponibles et la volonté des deux clubs de bien démarrer cette activité, **seuls les 28 premiers dossiers complets seront inscrits** à la session handfit, 14 pour le mardi et 14 pour le dimanche.
- **Une seule session d'inscription : le dimanche 29 septembre 2019 à 11h**
- A noter que le certificat médical pourra mentionner des indications du médecin en cas de pathologies. Les clubs peuvent fournir un livret de liaison si besoin.
- Une séance d'essai est possible (sous réserve de places disponibles).

Quel coût ?

- 150 euros pour 32 séances sur l'année

Quel matériel ?

- Le matériel de pratique handfit est fourni par les clubs.
- Il sera demandé aux pratiquants de se munir d'une tenue et de chaussures de sport, d'une couverture en hiver pour la relaxation, et d'une bouteille d'eau.

Notre volonté est de proposer une offre qualitative et de l'adapter au fur à mesure du développement de cette activité. C'est pourquoi nous faisons le choix de prendre 28 personnes dans un premier temps, nous étudierons, en fonction des demandes, l'opportunité d'élargir notre offre en cours de saison.

Merci de votre compréhension.

Validé par les deux clubs, le 18 septembre 2019

PLOUDANIEL HANDBALL et LESNEVEN - LE FOLGOET HANDBALL