
SECTION HANDFIT OCS

« PLAISIR – SANTE – BIEN-ÊTRE »

Présentation de l'activité

Le HandFit est une activité sport-santé proposée par la Fédération de Handball qui a pour but le plaisir, le bien-être, la préservation de la santé et la prévention des blessures !

Conçu pour une accessibilité maximale ainsi, il convient pour tout type de public : jeune, non-sportif, femme en post-grossesse, sportif, personne âgée, personne en situation de handicap, souffrant d'une maladie chronique etc...

Les séances sont encadrées par notre Coach HandFit diplômé et compétent en matière de sécurité, hygiène de vie, prévention des conduites à risque...

Une séance dure entre 45-60minutes. Parfait lorsque l'on souhaite se lancer (ou se relancer) dans une activité physique.

L'OCS lance sa section HandFit

Une séance tous les jeudis de 19h00 à 20h15 au Gymnase de Chaffunes (*883B Chemin des Pompes – 84700 Sorgues*).

Le matériel nécessaire ? Tes chaussures de sport (intérieur), une serviette, une bouteille d'eau et ta bonne humeur !

Tu hésites encore ? Pas de problème, **la 1ère séance d'essai est gratuite** !
Inscriptions & informations auprès de notre coach Axel 06.33.86.67.92.

Vous êtes une entreprise / un CSE ?

D'après plusieurs études réalisées, la pratique du HandFit permet :

- ✓ Une augmentation de 6% à 9% de la productivité par pratiquant
- ✓ Une réduction de -40 à -60% du taux d'absentéisme
- ✓ Une diminution des dépenses liées aux maladies

Pour plus d'informations, contactez-nous !