

HAND'FIT

Plaisir - Santé - Bien Être



CONTACT

Educ'Hand - educhand.feminisation@gmail.com
+33 (0)6 72 62 80 91

Educ'Hand





LE CONCEPT



Plaisir - Santé - Bien Être

INTRODUCTION

Le HANDFIT est une nouvelle pratique physique 'plaisir', proposée par la Fédération Française de Handball. S'inscrivant dans un projet « Sport – Santé », elle propose donc une alternative au jeu classique du handball avec des objectifs de plaisir, santé, bien-être et dynamique de groupes.



ACTION

HANDFIT permet à l'individu d'engager, en sécurité, une démarche personnelle de restauration ou d'amélioration de sa santé, de renforcement musculaire, accompagnée par un encadrement spécialisé.

FORME

HANDFIT est conçu pour une utilisation constante du ballon qui, de forme, de taille et de texture différentes permet la mise en œuvre de l'ensemble des différents exercices. En outre, la conception du matériel, les règles de jeu, les aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique même pour des débutants.

PUBLICS & COACH

HANDFIT est ouvert à l'ensemble des personnes qui veulent venir découvrir un sport qui mêle divertissement, convivialité et relaxation (à partir de 16 ans). De plus c'est un excellent moyen pour développer la cohésion au sein d'une entreprise. Les séances sont encadrées par Raphaël Vaquerin, entraîneur adjoint de l'équipe professionnelle de Paris 92.





LE DÉROULÉ

Plaisir - Santé - Bien Être



LA PRATIQUE

Deux séances vous sont proposées par semaine, une consacrée au collectif le mardi et une réservée aux entreprises le jeudi. Une séance dure environ 45 minutes et se décompose en 5 phases :

LE COOLDOWN

Phase de récupération avec exercices d'étirement et de relaxation.



LE CARDIOPOWER

Succession d'efforts brefs et intenses couplés à des périodes de récupération pour l'entretien de sa fonction cardiaque.



LE HANDJOY

Situations jouées et variées qui favorisent le plaisir de jouer ensemble tout en se dépensant.



LE HANDROLL

Temps d'auto-massage pour échauffer et préparer le corps à l'effort.



LE HANDBALANCE

Petits jeux collectifs avec ballon pour travailler la coordination gestuelle.





LES OFFRES



Plaisir - Santé - Bien Être

LES DIFFÉRENTS PACKS

Selon votre profil vous avez le choix entre 3 packs différents. Un pack conseillé pour les entreprises, un pack pour les comités d'entreprises et un pack individuel pour quelques séances.

PACK ENTREPRISE

Ce pack est conseillé pour les entreprises, il permet l'accès à des créneaux uniquement pour votre entreprise.

Cet engagement est entre 1000 et 2000 €. Il comprend 25 séances pour un nombre de 5 à 10 salariés.

PACK COMITÉ D'ENTREPRISE

Ce pack est conseillé pour les entreprises ayant l'intention de proposer une activité à ses salariés le midi.

Cet engagement est à 8 euros par personne par séance et comprend aussi plusieurs places de matchs.

PACK INDIVIDUEL

Ce pack est conseillé pour les publics qui désirent essayer cette pratique.

Cet engagement est à 40 € et comprend 5 séances.

INFORMATIONS

Avec l'application Move Your Buddy, vous pourrez participer à l'aventure Paris 92. Il suffit pour cela de s'inscrire sur le lien suivant : <https://get.moveyourbuddy.io/paris92> et de créer votre propre réseau. Via cette plateforme, vous aurez accès à un programme d'activités physiques et de loisir.