

SAISON 2025/2026



HANDFIT



**US SÉNÉ
HANDBALL**

NOUVELLE SECTION



**PLAISIR
SANTÉ
BIEN ÊTRE**

Le HANDFIT est une pratique collective au service de la santé qui permet de proposer à un nouveau public, une possibilité de pratique répondant à de nouveaux besoins et sans limite d'âge.

Cette pratique peut se faire en intérieur comme en extérieur avec une utilisation constante du ballon dans toutes ses formes. Elle est accessible à toutes et tous quelque soit l'âge et la condition physique.

Une séance dure 45m et se découpe en 5 phases mélangeant coordination, proprioception, cardio, renforcement musculaire à travers des jeux collectifs.

SAISON 2025/2026

Séances :



Tous les mardis (hors vacances scolaires)



19H00 - 20H00



Salle Le Derf, Séné.



Mixte, tous niveaux.



Séance encadrée par Laura, éducatrice sportive et APA.

Licence :



90€, ou 50€ si déjà licencié loisirs ou compétitif dans le club.



Séance d'essai gratuite !

SAISON 2025/2026

Je veux créer ma licence



Ou :



contact@sene-handball.fr



06.83.45.73.99

Début des séances le mardi 16 septembre !!