

SPORT SANTE by HBRF

Le Handball Beaussais Rance Frémur
vous propose du **SPORT SANTE** !!!!!

Le plan **Sport Santé Bien-Être (SSBE)** vise à développer le recours aux activités physiques et sportives comme outil de santé en luttant contre la sédentarité à tous les âges de la vie et dans tous les milieux, et en développant le recours aux activités physiques et sportives comme thérapeutiques non médicamenteuses.



n'hésitez plus à nous rejoindre

Venez nous rejoindre !!!

Tarif : 55€ d'adhésion au club et 38,50€
par cycle de 12 séances

Handball Beaussais Rance Frémur

LA GRABOTAIS 22490 PLOUER SUR RANCE
0660906221
cyril.bourges@hbrancefremur.com



Handball Beaussais Rance Frémur



SPORT SANTE by HBRF
référer par l'ARS

*Les séances de sport
sur ordonnance*



Téléphone
0660906221

SPORT SANTE by HBRF

Le Handball Beaussais Rance Frémur vous propose des séances de SPORT SANTE !!!!

Avec des séances modulables et individualisées, Cyril, notre éducateur formé, sera à votre écoute et vous accompagnera pour vous redonner le goût du sport !!

Après avoir eu une ordonnance par votre médecin traitant, vous pourrez vous initier ou vous remettre au sport !!!



Un groupe en renforcement

A l'aide de petits matériels et de ballons, le but de ces séances est de travailler autour de la motricité et coordination afin de pouvoir mieux vivre dans la vie de tous les jours !!!

Alors n'hésitez plus à prendre contact afin de pouvoir mettre en place une planification

DOCUMENTS OBLIGATOIRE

- Certificat médical
- La cotisation de 55 € qui correspond à l'adhésion au club
- 38,50 € par cycle de 12 séances
- Remplir un questionnaire

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

Après un échauffement dans le but de déverrouiller les articulations et de préparer les muscles et le corps aux efforts, des petits exercices de renforcement musculaire et/ou de mobilisation articulaire vous seront proposés sous forme d'atelier avec ou sans matériel où chaque participant ira à son rythme.

La fin de séance sera rythmée par des étirements et de relaxation en fonction des besoins et envies de chacun.



Handball Beaussais Rance Frémur

LA GRABOTAIS 22490 PLOUER SUR RANCE

0660906221

cyril.bourges@hbrancefremur.com