

Redessan

Des cours de handfit accessibles à tous



Le handfit, un mélange de handball et de fitness, est une nouvelle activité enseignée par Muriel Delsol, diplômée d'animation de la Fédération Française de HandBall.

Cette activité physique est accessible à tous. Elle est basée sur des séances de 45 minutes en moyenne et s'opère par un encadrement spécialisé et certifié c'est le cas des animations mise en place par Muriel Delsol, technicienne du Comité du Gard de Handball, ancienne handballeuse au HBCN (Handball club de Nîmes) dans les années 90.

Cette nouvelle discipline se pratique avec un minimum de matériel en intérieur, comme en extérieur. Le but étant d'utiliser constamment des ballons de tailles, formes et textures différentes pour varier les différentes phases. Le coach prodigue des conseils simples et adaptés, des séances en musique adaptées sans contrainte.

Une séance se décompose en cinq phases : le handroll, le handbalance, le cardiopower, le handjoy et le colldown, avec comme outil un ballon. Des séances gratuites sont à découvrir tous les mardis de 10 heures à 11 heures à la Halle des sports de Redessan.