

Véretz : Plaisir, santé et bien-être au hand

Publié le 06/10/2020 à 06:26 | Mis à jour le 06/10/2020 à 06:26

- Véretz



Le HandFit, pour du sport bien-être, fait sa rentrée. © Photo NR

L'AVHB (Azay Véretz Handball) propose pour la quatrième année une pratique plaisir, santé et bien-être, à travers le Handfit. Une activité qui permet à un public très divers, de 16 à 77 ans, de se dépenser et de s'entretenir à travers des exercices de danse, de jeux de balles et de gymnastique.

Les séances ont donc repris cette saison avec une application stricte des règles sanitaires mais toujours dans la bonne humeur et en musique. Les cours ont lieu le lundi, de 19 h 15 à 20 h 30, au gymnase des Ruaux, le mercredi, de 19 h 15 à 20 h 30, au gymnase de la Pidellerie, le vendredi, de 18 h 30 à 20 h, à la salle de motricité d'Azay-sur-Cher, et le samedi, de 10 h 15 à 11 h 45, au gymnase de la Buissonnière.

La cotisation pour la saison est de 135 € et donne accès à tous les cours. Les nouvelles personnes pourront bénéficier de deux séances d'essai gratuites.

> Contactez Sandrine : - Facebook du club - 06.74.83.90.90