SIERCK-LES-BAINS

Le handfit, ouvert à tous, pour se remettre au sport ou se maintenir en forme

La première séance de handfit s'est déroulée au gymnase sierckois. Photo RL

A l'initiative de Bernard Leick, président de l'ASLPS, dont les principales activités sont le handball et la marche, des entraîneurs diplômés du comité de Moselle de handball viennent de proposer la pratique du handfit, gymnastique douce, aux sierckois.

Accessible à tous, le handfit se pratique en intérieur ou extérieur en séance de 45 minutes.

Peu de matériel est nécessaire et il est mis habituellement à disposition par le club organisateur, à savoir ballons lestés et de handball, tapis. Les exercices peuvent être pratiqués par des publics de tous les âges, c'est une lutte efficace contre l'obésité, la sédentarité, les problèmes musculaires et c'est également un moment de convivialité et de partage.

Les explications sont suivies de pratique. Ce premier test a été convaincant pour la bonne vingtaine de personnes présentes à ce premier rendez-vous de handfit.