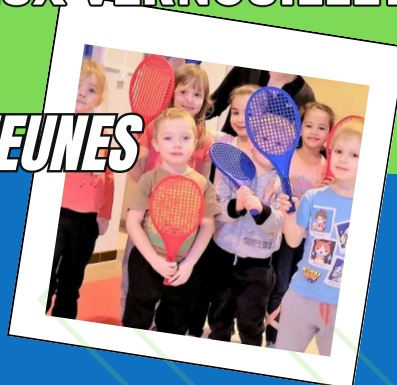




UNION SPORTIVE
DREUX-VERNOUILLET

HANDBALL

» ACTIVITÉS SPORTIVES JEUNES



Notre mission:

Encadrés par un éducateur du club, les cours permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques, mentales et sociales grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées (voir ci-dessous).

Activités sportives Jeunes

-Sport collectif

Handball, football, basketball, hockey sur gazon, kinball, ultimate, rugby, baseball, football américain, tchoukball, etc

-Sport individuel

Athlétisme, badminton, renforcement musculaire, course d'orientation, sport de combat, cirque, tir à l'arc, golf, lutte, self-défense, etc

» ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES



Notre mission:

Encadrés par un éducateur du club, les participants pourront retrouver le plaisir de bouger, déterminer leurs objectifs, reprendre des habitudes sportives et être conseillés sur les bonnes postures et bons mouvements à adopter. Ces moments sont autant de moments d'échange et de convivialité

Activités sportives Adultes

-Gymnastique silhouette

Au programme : abdominaux, cardio, cuisses, fessiers, renforcement musculaire, etc

-Gymnastique senior

Cours de gymnastique adaptés (stretching, assouplissement, renforcement musculaire, travail articulaire, relaxation)

-Bien être – stretching – relaxation – étirements

-Marche sportive

Marche en forêt, Ecluzelles, autre

-Balades pédestres

Balade bucolique et paisible à la découverte de l'agglomération Drouaise

-Pétanque

Devis sur mesure
contact@usdv-handball.com
06.67.52.71.53