

Haut Val d'Oise Handball club (HVO)



Club Handball à partir de 3 ans jusqu'à avec des sections féminines.

NOUVEAUTE 2021-2022 : Création du Handfit

Le HANDFIT est une pratique collective au service de la santé de l'individu et qui doit permettre au club, de proposer à des publics nouveaux, une possibilité de pratique répondant à des besoins jusque-là non couverts

Cette Activité/Pratique fédératrice par excellence, et très bon outil pour créer la cohésion du groupe ou tout simplement pour se renforcer de manière ludique. Préparation à l'effort, chauffer les muscles, activation de la circulation sanguine, assouplissement du muscle, réduction de la fatigue, des courbatures (automassage) et des points de tension, prévention des chutes, amélioration de la stabilité neuro musculaire, lutte contre la prise de poids, entretien de la fonction cardiaque, détendre et relâcher les muscles, concentration sur soi, apprendre ou contrôler le retour au calme avec la respiration profonde qui permet la détente, diminution du stress et le contrôle de ses émotions, dépense énergétique, Plaisir et Partage.....

Le HVO rémunère une intervenante extérieure diplômée d'Etat

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DU CLUB

RETROUVEZ LE HVO SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, l'actualité du club y est régulièrement publié ☒

Nous sommes actifs sur FACEBOOK, notamment pour les informations pratiques, mais aussi sur INSTAGRAM (@hvo_hbc) pour les " médias " concernant l'actualité de nos équipes ! Rejoignez-nous !!

☒ #tousderrierelehvo #gohvo ☒☒☒

FACEBOOK : HVO Handball Club de L'Isle-Adam / Persan <https://www.facebook.com/profile.php?id=100010736806619> ou <https://www.facebook.com/HVOHandballClub>

INSTAGRAM : @hvo_hbc

SNAPCHAT : @hvo_hbc

TWITTER : @hvo_hbc

Nous vous rappelons également que l'ensemble des informations dont vous pourriez avoir besoin concernant le club, est disponible sur notre site internet ☒

Site Internet : hvo.clubeo.com

Coordonnées

HAUT Val D'Oise Handball
65 Avenue Gaston Vermeire
95340
PERSAN
5895019@ffhandball.net
[06 24 65 48 10](tel:0624654810)

Liens utiles

[Site Web](#)

[FACEBOOK](#)

Contact

Monsieur LAVAL Cyrille

Président

Portable : 06-24-65-48-10