

Cette année, le CA Pontarlier vous propose une nouvelle activité ouverte à toutes et tous : le **HandFit** !

Les séances auront lieu le **samedi matin de 11h30 à 12h30** au gymnase du Larmont et seront encadrée par Fred.

Une 1ère séance de découverte gratuite est prévue le samedi 23 septembre à 11h30 au Larmont !

Le prix de la cotisation est de **100€ pour la saison**.

Vous trouverez plus d'informations sur le handFit ici :

- [Présentation du HandFit \(PDF - 370Ko\)](#)
- ou en contactant Frédéric Dubost au 06.15.16.65.31

Venez nombreux pour découvrir cette nouvelle pratique !

The poster is for the C.A. Pontarlier Handball club's 'HandFit' activity. It features the club's logo at the top left and a handball player in action at the top right. The text 'Nouveauté 2017' is prominently displayed. Below this, there is a photo of a person performing a handFit exercise with a handball. The poster specifies the activity takes place 'Le samedi de 11h30 à 12h30' and is 'Ouvert à toutes et tous !'. It highlights a '1ère séance gratuite : samedi 23 septembre à 11h30'. Contact information for Frédéric DUBOST (06.15.16.65.31) and the website www.caphandball.fr is provided. Logos for 'Doubs' and 'GYMNASSE DU LARMONT' are at the bottom, along with the website URL.