

## Journée Féminine « Ping, Forme & Santé » dimanche 7 Septembre 2014

6 participantes (de 28 à 60 ans) étaient présentes pour cette journée dédiée aux féminines. Nous avons commencé la journée par un accueil dans la bonne humeur à 10h avec un bon petit déjeuner (pains au chocolat, croissants, café, thé). Suite à cette prise de calories, l'objectif a été de les dépenser !

Par conséquent, nous avons fait 1 h 30 de séance de Ping Forme et Santé. Séance qui consiste à alterner des exercices de remise en forme avec des exercices de Ping.



La séance s'est organisée de la façon suivante :

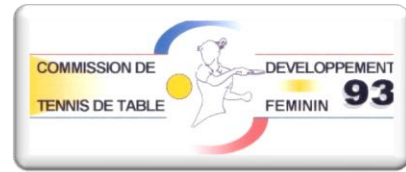
- Chorégraphie
- Exercices de proprioception, d'équilibre
- Sauts à la corde pour le cardio
- Paniers de balles
- Travail d'abdominaux, dorsaux
- Etirements et relaxation.

Nous avons ensuite pris notre picnic, dehors, où nous avons pu profiter des rayons du soleil, et avons pris le temps de discuter.

Nous avons réattaqué la séance spécifique Ping à 14h30 avec un fond musical pour mettre l'ambiance et donner le rythme.

- Au programme :
- Travail des services
- Exercices de régularité
- Travail de précision avec des cerceaux
- Panier de balles physiques.





La journée s'est clôturée à 17h par un petit goûter.

Très belle journée faite de rire, de joie, tout en travaillant sérieusement, en perdant des calories et en se renforçant musculairement.

Nous espérons, que le bouche à oreille ramènera davantage de personnes lors de la prochaine journée.

A très bientôt pour de nouvelles aventures.

Audrey MATTENET

