

Journée Féminine Ping, Forme & Santé organisée par le Comité Départemental 93 dimanche 28 Février 2016 au club de Saint Denis

Notre précédente session a eu lieu le dimanche 29 Novembre 2015. C'est avec un bel enthousiasme que 8 participantes ont pratiqué le Ping Forme Santé en ce dimanche 28 Février 2016. Pour l'avant dernier regroupement de cette saison, le programme a été bien chargé.

Le matin de 10 h 30 à 12 h 30, nous avons effectué 2 chorégraphies en accentuant l'effort de mémorisation.



Puis, nous avons enchaîné par des exercices sur gros ballons swiss ball permettant de travailler sur la proprioception, l'équilibre, les abdominaux, les dorsaux et le gainage.



Nous avons eu pu utiliser le Kit Fit Ping fourni par le département de Seine Saint-Denis. Ce qui nous a permis de travailler avec de la qualité en ayant un gros ballon par personne.



Yolaine en plein gainage 😊 Ne forces pas trop ma Yoyo, tu risques de te faire mal !



Sylvie qui n'en peut plus !

Nous avons terminé la matinée par un peu de yoga et d'étirements.



Le repas du midi a été dans la continuité du Ping, forme, santé, puisque Cathy a eu la gentillesse de préparer une salade équilibrée. Nous avons clôturé le repas par un gâteau aux pommes maison, récompense bien méritée face à tous ces efforts fournis !!!

2^e partie de journée : la séance Ping a commencé vers 14 h 15 pour finir vers 17 h sur le thème de la « précision » : travail en ligne, profondeur et coude.

Les exercices personnalisés au panier de balles ont été organisés avec Félix.



Et en parallèle, des exercices individualisés avec Audrey et Gilles.





Les filles se sont données à fond avec le sourire en même temps. Mission accomplie !



De gauche à droite :

Yolaine SALOMON, Sylvie SELLIEZ, Cathy MASSELOT-REDOLFI, Nathalie BAUDRY,
Raymonde DRANE, Linda DEPARDIEU, Aline GOBEAUX, Audrey MATTENET et
Christiane DEMEILLAT

Un remerciement à notre relanceur Gilles REDOLFI ainsi qu'à notre Super entraîneur (Audrey MATTENET assistée de Félix COUTAUDIER).

A très vite pour de nouvelles aventures !

Audrey MATTENET et Cathy MASSELOT-REDOLFI