

Journée Féminine Ping, Sport & Santé organisée par le Comité Départemental 93 samedi 12 novembre 2016 au club de Saint Denis

Cette première édition du Ping forme santé de l'année 2016 s'est déroulée avec un bon groupe d'une quinzaine de personnes fidèles au rendez-vous. Des "anciennes" mais aussi des nouvelles.



De haut en bas :

Christiane DEMEILLAT, Sylvie SELLIEZ,
Aline GOBEAUX, Nathalie BAUDRY,
Hélène BUNOUST, Céline BOULET,
Sabrina EL KASMI, Félix COUTAUDIER,
Cathy MASSELOT-REDOLFI, Karttoumou SACKO,
Emilie POUGET, Céline FARGE,
Gwendoline POURLIER, Audrey MATTENET

Cette séance fut inhabituelle, puisque nous avons conçu ensemble une chorégraphie, en découpant la musique dans un premier temps et en créant différents groupes pour terminer par l'assemblage de leurs créations. Le rendu fut original et propre à l'équipe du Ping forme santé du 93 !!!!



Nous avons même proposé l'idée de faire une démonstration de la chorégraphie et de faire la promotion du Ping forme santé, lors d'un match de pro B à Saint-Denis. Pourquoi pas le dimanche 16 avril 2017 ? Ce qui nous laisserait du temps pour s'entraîner !!!

La séance s'est poursuivie avec pour thème principal le gainage.



Nous avons également utilisé les gros ballons swiss ball en dehors de la table et à la table. Les filles ont également travaillé leurs abdominaux obliques avec le médecine-ball.



Nous avons terminé la séance Ping forme santé, par des étirements sous forme de yoga dynamique.



Une pause déjeuner très organisée. Une des filles avait ramené de quoi faire des croque-monsieur pendant que d'autres ont préparé des desserts !!!! Bon, pas très diététique, mais en tout cas très convivial.



Il a fallu bien éliminer tout ça, par une séance de Ping dirigé par Félix sur le thème de la précision. Les entraîneurs ont joué avec pratiquement toutes les filles, en leur donnant des conseils individualisés.



La séance s'est terminée par une montée/descente ainsi que des étirements.



Une belle réussite. Avec un bon binôme Audrey et Felix. Nous remercions vivement Gilles REDOLFI qui a participé en tant que relanceur sur les ateliers de l'après-midi.

À noter, que le président (Jérémy SERRE) et Nicolas PETIT étaient présents et en ont profité pour prendre de belles photos.

À bientôt pour de nouveaux épisodes !!!!

Audrey MATTENET, Félix COUTAUDIER et Cathy MASSELOT-REDOLFI