

Compte rendu : Ping, Sport & Santé au féminin du samedi 16 septembre 2018

Encadrée par Camille SAUZET et Guillaume MONTEGU, cette nouvelle journée a été très bénéfique pour les participantes. Elle s'est déroulée au club de Saint-Denis.

La journée a débuté par 20 minutes environ d'échauffement avec Guillaume.



Suivie d'un cours de gainage par Camille.





Diverses activités ont été proposées :
Les cerceaux avec positionnement des pieds sous forme de jeux ludique.



Les paniers de balles avec Camille et Guillaume ont été très fructueux.

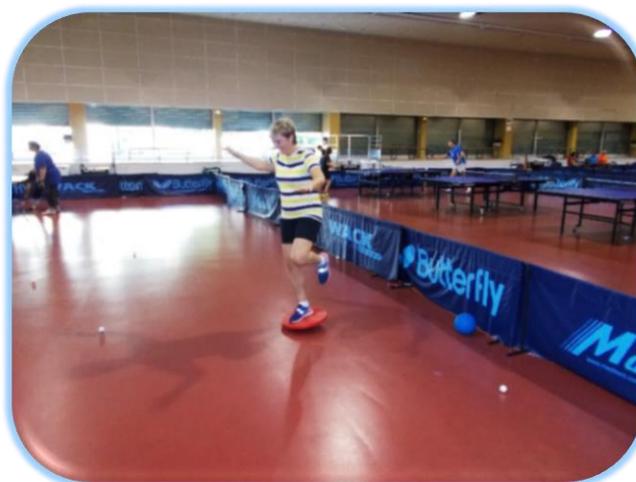




Des exercices sur différents services ont été effectués.



La proprioception a été vaillamment exécutée par Stéphanie.



Et par Aurélie.



De gauche à droite : Guillaume MONTEGU, Camille SAUZET,
Christiane DEMEILLAT, Aurélie PETRILLI, Raymonde DRANÉ,
Stéphanie PIZOWICZ et Cathy MASSELOT-REDOLFI

Merci à Camille SAUZET et Guillaume MONTEGU pour cette superbe journée !!!

A très bientôt...

Cathy MASSELOT-REDOLFI