

Compte rendu : Ping, Sport & Santé au Féminin du Samedi 05 Janvier 2019

Encadrée par Camille SAUZET, Guillaume MONTEGU et Lucie COUTAUDIER, cette nouvelle a démarré sous le signe de la bonne humeur pour les participantes. Elle s'est déroulée au club de Bobigny.

La journée a débuté par 1 h d'échauffement avec Lucie COUTAUDIER.



Suivie d'un cours de gainage.



Diverses activités ont été proposées :

Notamment, du gainage.



Déplacement en sautant à cloche pied.



Différents exercices sur les paniers de balles avec Camille et Guillaume.





Découverte de différents services.



Après cette séance assez tonique, quelques étirements.





De gauche à droite : Camille SAUZET, Anne et Loanne BEGARIN, Gwendoline POURLIER, Emeraude JEREMIE, Lucie COUTAUDIER, Isabelle JEREMIE, Guillaume MONTEGU, Nathalie PARAVY, Christiane DEMEILLAT, Cathy MASSELOT-REDOLFI, Stéphanie PIZOWICZ, Julie PACHARRO

Merci à Camille SAUZET, Guillaume MONTEGU et Lucie COUTAUDIER pour cette belle journée !!!

A très bientôt...

Cathy MASSELOT-REDOLFI