

COMPTE-RENDU : JOURNÉE PING, SPORT & SANTÉ AU FÉMININ
DU DIMANCHE 03 OCTOBRE 2021

Encadrée par Camille SAUZET et Estelle AUDIOT, cette journée a démarré avec du Body Hiit (*High Intensity Interval Training* → *Entraînement à intervalle de Haute Intensité*). Elle s'est déroulée à Saint-Denis.



Avec d'excellents conseils de la part d'Estelle AUDIOT.





Après des séances de gainages et d'abdos sont venus les étirements.





Suivis de plusieurs ateliers de Tennis de Table avec Camille SAUZET.

De gauche à droite : Estelle AUDIOT, Farida CHOUCHAOUI, Audrey LUSSIANA, Isamel BENSALÉM, Cathy MASSELOT-REDOLFI, Christiane DEMEILLAT, Mariama WILLIAM, Gwendoline POURLIÉ.

Un grand Merci à : Clément AUDIOT et Gilles REDOLFI d'avoir assuré la relance.

Cathy MASSELOT-REDOLFI