

COMPTE-RENDU : JOURNÉE PING, SPORT & SANTÉ AU FÉMININ
DU SAMEDI 04 FÉVRIER 2022

Un échauffement physique a été dirigé par Estelle AUDIOT dans la 1^{ère} partie de la journée.



Suivi d'un gainage.



Sans oublier la partie stretching. Après l'effort, le réconfort !



Il s'en est suivi d'une séance de Tennis de Table et avec le sourire 😊



Cette séance a été dirigée par Camille SAUZET



Différents ateliers ont été réalisés, comme les déplacements par exemple.



Avec les participations exceptionnelles de Pauline CHASSELIN



Et d'Océane GUISNEL pour les conseils et la relance.



Lucas CHARLAIGRE a également participé pour les conseils et la relance.



Ainsi qu'Ahmed ZEGLI.



Sans oublier notre super ramasseuse de balles.



La journée s'est terminée par une démonstration de Pauline CHASSELIN et d'Océane GUISNEL.



Cathy MASSELOT-REDOLFI