

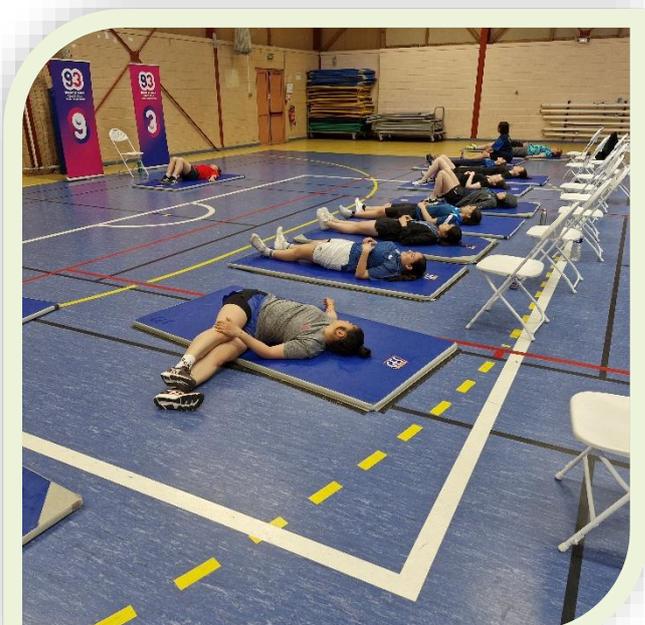
Journée Ping, Sports & Santé au Féminin du dimanche 13 avril 2025 au Bourget

Après avoir échauffé les articulations, nous avons fait du Yoga sur chaise.





Du gainage toujours dans la joie et la bonne humeur 😊 quelques exercices cardio et pour finir de la relaxation avec de la méditation pour celles qui le souhaitent.



Concernant la partie Ping, après nous être échauffées avec le jeu Attaque / Défense consistant à former 2 équipes (1 équipe attaquante et 1 équipe défendante), l'équipe en défense reste à la table, pendant que l'équipe en attaque doit marquer le plus de points possibles en passant d'une table à une autre. Attention ! Si l'attaquant perd à une des tables, il doit alors repartir de la table de départ.



Merci à toutes les filles ayant participé à cette journée sportive et un Grand Merci à Rayan HIDEUR pour la partie Ping.

Cathy MASSELOT-REDOLFI