

Journée Ping, Sports & Santé au Féminin du dimanche 08 juin 2025 à Saint-Denis

Comme d'habitude, nous commençons toujours par l'échauffement des articulations.



Un peu de gainage.





Pour la partie Ping, nous avons commencé par un exercice avec paniers de balles sur le service et la remise.

Nous avons profité de cette journée avec 3 joueuses de PRO A de Saint-Denis qui étaient passer nous voir et taper quelques balles avec nous.





Un énorme Merci à Camille SAUZET (notre entraîneur pour la partie Ping), à Gilles REDOLFI, Marc BONTEMPS et Louis SALLET concernant les relanceurs.

Cathy MASSELOT-REDOLFI