

JOURNEE PING, SPORTS & SANTE AU FEMININ
DU DIMANCHE 08 MARS 2026 A LE BOURGET

Pour cette 3^{ème} journée de regroupement féminin, nous étions 18 participantes tout au long de la journée.

Pour la Journée Internationale des Droits des Femmes, chacune s'est vue offrir une rose par le Comité Départemental de Seine Saint-Denis.



Une 1^{ère} partie Fitness a ouvert ce regroupement avec Leïla JAZIRI (coach sportive).



Quelques squats.



Tout en s'amusant un peu de gainage et toujours avec le sourire.



Et la partie ping tant attendue pour les ferues du ping-pong avec des exercices techniques de tenue de balle et liaisons coups droits – revers.



Après un déjeuner dans la joie et la bonne humeur, l'échauffement sous forme de jeux a été suivi de différents ateliers.



Au menu : de la régularité, des paniers de balles et des services.



Pour finir une traditionnelle montée de table.

Un grand Merci à toutes nos participantes, à Leïla JAZIRI (coach sportive) ainsi qu'à Laurent PINON et à Rayan HIDEUR pour la partie Ping (nos 2 entraîneurs).

Enfin merci à Jérémy SERRE d'avoir apporté son aide aux entraîneurs.



Cathy MASSELOT-REDOLFI