JOURNÉE PING, SPORTS & SANTÉ AU FÉMININ
DU SAMEDI 24 OCTOBRE 2026 À LIVRY GARGAN

Pour cette 2nde journée de regroupement féminin de la saison 2026 - 2027, nous étions 15 participantes.

Le Comité Départemental a décidé de verser l'ensemble des inscriptions des différentes participantes qui ont également effectué des dons supplémentaires à l'association Octobre Rose pour le cancer du sein. Nous avons récolté 175 € + 25 € de la part du CD 93 ce qui a fait une somme totale de 200 €.

La 1ère heure a débuté par une séance de Yoga Chaise, après s'être dérouillé les articulations, nous avons continué par le haut du corps.



Et avec le sourire bien sûr, des abdos et toujours dans la joie, on s'éclate toujours à nos journées de regroupement féminin, et ce même lorsque l'on fait du physique ! 😊



Avec des étirements en fin de séance de yoga chaise.



Et la partie ping tant attendue.

Avec des paniers de balles où nous avons essentiellement travaillé le revers et pour finir, des matchs.





Et voici la photo de groupe.



Le Comité Départemental du 93 remercie chaleureusement l'ensemble des participantes et bien entendu nos 2 entraîneurs : Rayan HIDEUR et Laurent PINON.



Cathy MASSELOT-REDOLFI