

Journée Féminine Ping, Forme & Santé
organisée par le Comité Départemental 93
samedi 03 juin 2017
au club de Saint Denis

Au programme une matinée avec pour thème le "cardio". Les participantes ont donc suivi une initiation à la Zumba avec Lucie, la nouvelle arrivante dans l'équipe encadrante.

La réticence a laissé place à l'énergie et à la bonne humeur durant cette première partie de matinée.



À peine le temps de boire quelques gorgées et nous étions repartiés pour la partie physique/ping.



Ce sont ateliers de coordination et/ou de renforcement musculaire alternés avec des exercices au panier de balles. Le tout composait un circuit qui a duré 45 minutes.



De l'intensité et du dépassement de soi tout en gardant un côté ludique.

Il était déjà l'heure de manger.

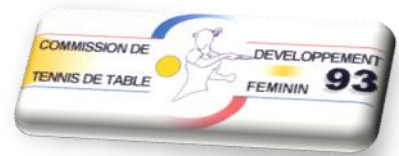
L'après-midi, c'est la partie spécifique tennis de table : amélioration du jeu de jambes, développement du fond de jeu et précision étaient les objectifs.



Les participantes ont profité de leur petit nombre pour jouer face à leur entraîneur qui a fait office aussi de relanceur durant l'après-midi.



C'était déjà le clap de fin, et nous avons hâte de nous retrouver la saison prochaine.



Un remerciement à notre entraîneur Félix COUTAUDIER assisté de Camille SAUZET et de Lucie COUTAUDIER.



A très vite pour de nouvelles aventures !

Félix COUTAUDIER et Cathy MASSELOT-REDOLFI