

Programme

Fémini'Ping



- 9h00 - Accueil
9h30 - Echauffement Fitping en musique
10h00 à 12h00 - Ateliers ping
- Fitping à la table
 - Découverte – initiation
 - Cardio-ping
 - Techni-ping

Avec des conseils en posturologie du sport au fil des ateliers

12h00 à 12h30 - Initiation Self-défense

12h30 à 13h30 - Repas convivial à partager

13h30 à 14h00 Echauffement Fitping en musique / fitness

14h00 à 15h30 - Matchs amicaux

15h30 à 16h00 - Etirements

16h00 - Remise des récompenses

Tout au long de la journée, des animations et à votre disposition :

- Le bar à fruits – smoothies
- 1 table de Teqpong pour découvrir cette nouvelle pratique

Une séance de ping pour les 4-7 ans pourra être mise en place pour les enfants qui accompagneraient leur maman.

Inscription souhaitée avant le 13 mars



Comité Départemental de Tennis de Table des Hauts-de-Seine
☎ 01.58.34.70.73. mail : cdtt92@gmail.com - www.ping92.com