



Ligue Hauts-de-France de Tennis de Table

Commission Régionale des Féminines
Présidente: Claudie BERNARD

Adresse: 32, rue d'Abbeville – 59400 CAMBRAI
Tel : 03.27.79.67.00 – contact@liguehdf.ft.fr



Ligue Hauts-de-France TT

10 CHOSES à SAVOIR SUR LE ...





1. Le est une subtile association du FITNESS et du PING PONG

Il se déroule en musique: Echauffement type fitness (15'), - Technique ping et renforcement musculaire (40') - Situation jouée (15') - Etirements et relaxation (10')



2. Le est une activité physique ouverte à toutes les Féminines.

On y amène son ado (12-13 ans), ses collègues ou ses copines. Même les hommes s'y mettent.

Seule ou en famille, jeune fille ou senior, maman ou pas, sportive ou non, licenciée de tennis de table ou occasionnelle.

3. Le est musclé

Pour une remise en forme à votre rythme: exercices d'abdos fessiers, dorsaux, bras et cuisses.



4. Le est cérébral

Pour le développement de la coordination, motricité, concentration et acuité visuelle

5. Le est fun

Exercices ludiques proposant la détente, le partage, l'amusement, la bonne humeur et le rire.



6. Le est professionnel

Les animateurs sont des professionnels diplômés d'Etat. Ils connaissent les mouvements appropriés au FITNESS et au PING..

7. Le est sans contrainte

Vous pouvez quitter la séance à l'heure qui vous convient.

8. Le pour vous amuser et la R3 féminine spécifique aux féminines loisirs / débutantes pour mesurer vos nouvelles compétences.

Bien dans sa tête, bien dans son corps !!



9. Les organisateurs de sont disponibles.

Consulter le site de la Ligue (coordonnées au verso)

10. Simultanément au , au même endroit et à la même heure, un professionnel de Tennis de table prendra en charge votre enfant au PING 4 à 7 ans