



# LIGUE HAUTS-DE-FRANCE DE TENNIS DE TABLE

Siège : 32 rue d'Abbeville, 59400 CAMBRAI

☎ : 03 27 79 67 00 @ : contact@liguehdfft.fr - 🌐 https://liguehdfft.fr

Pôle de Beauvais : BP 90966 60009 BEAUVAIS CEDEX ☎ : 03 44 02 42 02

@ : secretariat-beauvais@liguehdfft.fr

Présidente de la Commission Régionale Féminines

Claudie BERNARD

☎ 06 26 20 58 48

📧 bernard.claudie@liguehdfft.fr

Réf. : 561-CB-2018- FIT-PING-TONIC



Cambrai, le 06 décembre 2017



**Invitation à** Mesdames et Messieurs les Présidents des clubs de : CAMBRAI CP - CAUDRY CP – CLARY TT – FONTAINE NOTRE DAME TT- HASPRES US TT – INCHY BEAUMONT UP – LIGNY EN CAMBRESIS TT – PROVILLE ASL – RAILLENCOURT TTC – ST HILAIRE LEZ CAMBRAI TT – SOLESMES TT – VIESLY TT

## Information

A Mesdames et Messieurs les Membres de la Commission Régionale Féminine et du Conseil de Ligue des HAUTS-de-France de Tennis de Table

Mesdames et Messieurs les Présidents,

Dans le cadre du plan de développement de la Ligue HAUTS-de-FRANCE de Tennis de Table, la Commission Régionale des Féminines propose une initiation au FIT-PING-TONIC.

**le samedi 06 janvier 2018**

**de 14 H 30 à 16 h 00**

**Salle de Tennis de Table – 1 bis rue des Près à ESCAUDOEUVRES .**

Cette action mélange exercices de FITNESS et de TENNIS DE TABLE, dans une ambiance conviviale, dynamique et sportive.

Des séances courtes de FITNESS encadrées par un professionnel, sont associées à des séances d'initiation au Tennis de Table.

## Programme :

14h30 : accueil des participant(e)s : café

14h45 : Présentation de l'action FIT PING TONIC

15h00 : Début des séances

- Echauffement FITNESS
- Tennis de Table ludique et accessible à toutes
- Renforcement musculaire FITNESS
- Tennis de Table ludique et accessible à toutes
- Relaxation – détente

16h00 : Echanges entre participants et pot de l'amitié.

**Et même si cette activité est centrée sur le public féminin débutant et confirmé, les messieurs sont les bienvenus !**

Alors n'hésitez pas, inscrivez-vous à la première séance de FIT PING TONIC, venez essayer, vous serez conquise.

PS : le matériel sportif nécessaire sera mis à votre disposition, venez avec des chaussures de sport et c'est tout !

Claudie BERNARD

