

FIT PING TONIC à Saint-Avertin

Comme annoncé le Club de Saint-Avertin Sports section tennis de table a organisé sa soirée FIT-PING-TONIC le vendredi 7 octobre. Elle fut animée par l'entraîneur du club Jimmy Gutierrez assisté d'Alexandra Ramos. La soirée a débuté avec du FIT-PING associant musique, mouvements des jambes, des bras avec ou sans raquette.



Ensuite 4 ateliers ludiques d'apprentissage au tennis de table ont permis aux dames et messieurs de tester leur dextérité.



Puis vint le travail musculaire au sol pour renforcer notamment les abdominaux. Une succession d'exercices chronométrés a été proposée.



Et pour finir une séance d'étirements au sol puis debout a permis d'éviter de ressentir d'éventuelles courbatures le lendemain



Après plus d'une heure d'exercices variés les participants étaient satisfaits de ce qui leur avait été proposé. Malgré une communication importante auprès des médias la soirée n'a pas eu beaucoup de participants mais le club souhaite proposer une nouvelle date, le 8 mars 2017 lors de la journée de la femme.
Rédacteur : Alain Scolan