

Grâces. L'atelier ping santé ouvert mercredi en mode découverte

 Ouest-France

Publié le 09/01/2025 à 05h11



Le club de tennis de table ouvre un atelier ping santé, le mercredi matin. Nous proposons deux séances de découverte avant d'entamer une première session de dix séances, renseigne Nadège Le Guillou, la secrétaire. Elle seconde Gilles Tassel, formateur diplômé d'État, qui a suivi un cursus complémentaire spécifique en sport santé. L'activité physique est adaptée avec des exercices travaillant la souplesse, l'équilibre, la concentration et le jeu. Nous avons six inscrits, il reste donc quelques places mais nous resterons sur de petits groupes, pour permettre un suivi personnalisé, précise-t-elle.

Pour les personnes en bonne santé, l'objectif est de lutter contre les effets négatifs de la sédentarité et du vieillissement. Outre l'effet bénéfique sur l'équilibre, la coordination motrice et l'habileté psychomotrice, le tennis de table « favorise la souplesse articulaire, la sollicitation mécanique du squelette, l'analyse de situation et l'orientation dans le temps et dans l'espace », liste Nadège Le Guillou.

Mercredi, de 10 h 30 à 12 h, séance de découverte gratuite, au complexe sportif. Ensuite, session de dix séances. Tarif : 30 €. Contact : Nadège Le Guillou, au tél. 06 89 46 12 98.