

CHEZ VOUS

Les ateliers ping santé sont animés par Gilles Tassel (au fond à gauche) et une autre séance aura lieu le mercredi 15 janvier.



GRÂCES

Le Tennis de table Grâces ouvre les ateliers ping santé

Le Tennis de table Grâces met en place un cycle de ping santé, ouvert à tous.

Une deuxième séance de découverte est prévue le mercredi 15 janvier.

● En ce début d'année, le Tennis de table Grâces vient de mettre en place des ateliers de ping santé qui se dérouleront en petits groupes et qui seront animés par Gilles Tassel, qualifié en sport santé. Mercredi, le club a proposé une première séance découverte.

« Pour le moment, nous avons

six inscrits et quatre étaient présents à cette première séance et on espère encore avoir quelques inscriptions », explique Gilles Tassel. Une autre séance découverte aura lieu le mercredi 15 janvier, de 10 h 30 à 12 h, et les inscriptions seront ensuite prises pour une session de dix séances, de janvier à juin, au prix de 30 €. Ces dix séances auront lieu le mercredi de 10 h 30 à 12 h.

Deux publics visés

Les ateliers, ouverts à tous, initiés ou non, se déroulent à la salle de tennis de table au sein de la salle omnisports (chauffée). D'une durée d'une heure à une heure quinze, ils se déroulent en petits groupes avec des activités physiques adaptées et des exercices permettant de travailler la souplesse, l'équilibre, la concentration et le jeu. La séance est

suivie d'un temps d'échanges et de convivialité.

« Le ping santé a deux objectifs, explique Vincent Guibout, le président. Pour les personnes en bonne santé, il est de lutter contre les effets négatifs de la sédentarité et du vieillissement. La pratique régulière du tennis de table développe ou entretient la vitesse, l'équilibre, la coordination motrice, l'attention, la souplesse articulaire, etc. Pour les personnes qui souffrent d'une maladie chronique, l'objectif est de tirer parti de ces bénéfices généraux, selon leur état de santé. Cela permet une réhabilitation et un reconditionnement physique afin de lutter contre les conséquences induites par la maladie ».

Pratique

Renseignements et inscriptions auprès de Nadège Le Guillou au 06 89 46 12 98.