

^^ Opération Sport Santé ^^

« LE PING EN CLUB, CA ME DIT »

« SENTEZ-VOUS PING, LE SAMEDI »

ANIMATION OUVERTE TOUT PUBLIC, TOUT NIVEAU

- ⇒ CONCERNE : LICENCIÉS OU NON LICENCIÉS souhaitant bouger plus, CADRES BENEVOLES OU PROFESSIONNELS, DIRIGEANTS ayant un projet d'ouverture d'un créneau « **Ping Bien Etre Sante** » dans leur club ... Action en lien avec la formation niv1 PBES 2016/2017

Ces thèmes de séance sont indicatifs et peuvent être modifiés en fonction du contexte (niveau, âge, attentes...)

A SANARY SUR MER
Gymnase de la Vernette
de 10h00 à 12h00

GRATUIT

N° séance	Dates	Ping (thème de séance) Loisir adultes Débutants =>Débrouillés/Confirmés=perfectionnement
« P-O »	Sam 29/10/16	Portes-Ouvertes sport pour tous & Ping santé –tests offerts
1	Sam 12/11/16	Initiation aux fondamentaux - Dosage (contrôler) - Jeu en cd – Jeu en rv – servir
2	Sam 17/12/16	Les 4 Actions sur la balle & Directions
3	Sam 28/01/17	Jeu en liaison & Trajectoires
4	Sam 18/02/17	Changement de rythmes (jouer près/jouer loin)
5	Sam 18/03/17	Les Effets de base (frotter)
6	Sam 01/04/17	Init. rotation avant : top spin (cd ou rv)
7	Sam 29/04/17	Coups d'attaque en Cd (coup fort)
8	Sam 13/05/17	Coups de contre en Rv (bloc)
9	Sam 17/06/17	Coups de défense du Rv (amortir)

10. Séminaire final (2 jrs)	Sam 01/07(10h) au Dim 02/07/17(17h) ➤ CREPS PACA Boulouris	Ouverts aux licenciés promo de tous les clubs de PACA Thème : jeu avec et contre l'initiative Apprentissages et révisions à la carte Nb : (en sus les frais héberg-restaur .50€ pc/ et 30€ en DP par pers)
-----------------------------------	--	--

Renseignements et inscriptions auprès de :

Mr LABRUNE Eric 06-17-68-00-08 - ctf@tennisdetablepaca.fr