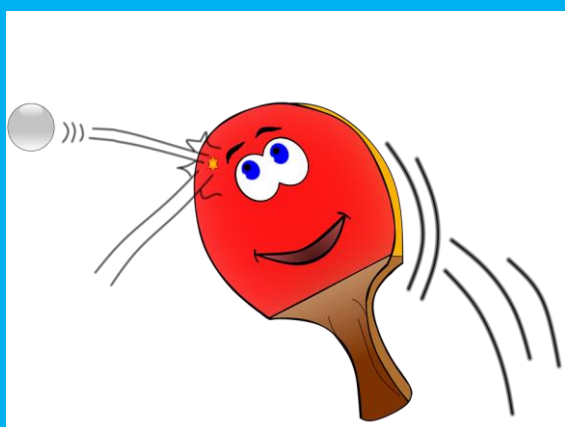


# LE TENNIS DE TABLE      UNE NOUVELLE ACTIVITE ! « LES BLES D'OR » CLUB DES SENIORS DE PLAN-LES-OUATES en collaboration avec **Champ Ravy**



## Les bienfaits du tennis de table.

Il suffit de quelques heures d'apprentissage pour connaître les premiers gestes et se faire plaisir.

## Intérêts santé

Le tennis de table est un sport complet puisqu'il fait travailler l'ensemble de la masse musculaire : les bras, les jambes, les mollets et même les abdominaux ! Votre silhouette se galbe et votre corps se tonifie !

Il permet de dépenser 250 kcal par heure, ce qui n'est pas négligeable ! Avec la prise de masse musculaire engendrée par ce sport, cela permet d'augmenter vos dépenses énergétiques de façon significative !

De plus, le ping pong permet de travailler votre endurance et fournit un excellent exercice cardio-vasculaire.

## Atouts physiques

Le tennis de table présente de nombreux avantages physiques et psychomoteurs. En effet, il demande une grande concentration, de bons réflexes, une coordination des mouvements, une grande mobilité.... Ce sport est également stratégique puisqu'il faut anticiper le jeu de l'adversaire, trouver des parades, gérer son stress et son mental ! Alors à vos raquettes !

**Lieu :** Champ Ravy - Chemin de la Mère-Voie 58 - 1228 Plan-les-Ouates – « Salle Vélo-D ».

**Quand :** les mardis après-midi de 14h00 à 16h00.

**Dates :** du mardi 02/10/2018 au mardi 11/12/2018.  
Exception faite du mardi 23 octobre (vacances scolaires).

**Animation :** les cours sont dispensés par un joueur amateur chevronné et actif dans les compétitions d'un Club.

**Participants :** membres du Club des Blés d'Or ainsi que d'autres publics seniors.

**Conditions :** gratuit pour les membres du club.  
Pour les autres publics seniors 5.- FS la séance ou 40.-FS pour les 10 cours de l'automne 2018.

**Renseignements :** E-mail : [lesblesdor@bluewin.ch](mailto:lesblesdor@bluewin.ch)  
ou par tél. 079/5996442.  
Internet : [www.lesblesdor.ch](http://www.lesblesdor.ch)

