



Comité Départemental de Tennis de Table de la Moselle

Siège : 59, rue de la gare - 57490 L'HÔPITAL

Site internet : www.cd57tt.fr

Adresse postale :
BP 7 - 57490 L'HÔPITAL

JOURNEE FEMININE DU CD57

Sous l'égide de sa Commission Départementale de Développement, le CD57 organise le **dimanche 10 mai 2015** une journée spécifique au public féminin, qu'il soit licencié ou non, à la :

Salle spécifique du Complexe Saint Symphorien
Boulevard Saint Symphorien
57050 LONGEVILLE LES METZ

Cette journée, adaptée à tous les niveaux, sera conçue sous la forme d'un stage ludique, avec notamment une séance Fit Ping Tonic dans l'après-midi qui suivra le déjeuner pris en commun sur place.

Encadré par Léo PERRIN, Stéphanie D'ACCRISIO et Madeleine PAWELKO et avec la participation de Pascal D'ACCRISIO, ce stage se déroulera comme suit :

- 10h00/10h20 : Accueil (café/croissant) + présentation journée
- 10h20/10h40 : Echauffement en musique, aérobic
- 10h40/11h50 : Séance Tennis de Table : technique
- 11h50/12h05 : Montées de Tables
- 12h05/12h15 : Etirements
- 12h15/13h30 : Pause-Repas sur place
- 13h30/14h30 : Zumba (avec Pascal)
- 14h30/15h40 : Matches, montées de tables ou tournoi
- 15h40/16h00 : Etirements - Relaxation

Je me permets d'insister sur le fait que **toute féminine, licenciée ou non, peut participer** à cette journée conviviale.

Les frais d'encadrement et de logistiques seront entièrement pris en charge par le CD57, seule une participation de 5€ sera demandée à chacune pour le repas et éventuellement l'assurance.

Comptant sur votre participation nombreuse à cette action innovante.

Le Président de la Commission Départementale de Développement,
Vice-Président du CD57,
Richard VIBERT

BORDEREAU D'INSCRIPTION - JOURNEE FEMININE du 10 mai 2015

Club :

N° :

Nom du Responsable :

Mel :

NOM - Prénom	Licenciée O/N	Si licenciée	
		N° de licence	Points

..... participantes X 5,00 € = €

Bulletin à renvoyer par mail à contact@cd57tt.fr, pour le **mardi 5 mai 2015 midi**.



Tél : 09.64.26.37.10

Mel : contact@cd57tt.fr

Fax : 03.87.82.37.19



Ligue de Lorraine
de Tennis de Table