

Janzé. Le fit ping, entre fitness et ping-pong, débarque



Agnès Laigneau éducatrice de la section fit ping. | OUEST-FRANCE

 Ouest-France

Publié le 23/09/2021 à 05h10

Abonnez-vous

Trois questions à...

Agnès Laigneau,

éducatrice de la section fit ping.

Le fit ping, c'est quoi ?

Le fit ping se construit autour du partage, de la dépense d'énergie et de la convivialité. C'est une déclinaison du fitness adapté au tennis de table. Ces deux disciplines sont complémentaires et développent l'habileté, le sens de l'observation, les réflexes, le tonus musculaire. Encadrées par des entraîneurs ayant suivi une formation spécifique forme et santé. Les séances apportent plaisir, dans le respect de leur intégralité physique.

Les adhérents auront une licence loisir (pas de compétition). Cette activité est reconnue pour le bien-être physique et mental. Cette section de fit ping servira très certainement à l'ouverture dans d'autres clubs du département et de la région.

Quel est votre rôle au sein de la section fit ping ?

Depuis de nombreuses années, je suis membre de la section du tennis de table des Volontaires janzéens qui est une des plus vieilles associations de la ville. Elle a fêté ses cent ans d'existence en mars. Je suis initiatrice depuis 2017, auprès des débutants à partir de 7 ans.

Cette année, nous avons créé cette nouvelle activité, le fit ping, ouverte à tous. Les cours ont lieu chaque lundi, de 10 h 30 à 12 h. Cet horaire permet aux personnes de tous âges de faire du sport.

Pourquoi êtes-vous associée à Tous pour la Vie ?

Nous participerons, dimanche 3 octobre, à Tous pour la Vie, de 9 h 30 à 12 h, dans la salle 1 derrière l'école du Chat perché. Ce sera l'occasion de faire connaître cette nouvelle activité tout en aidant une belle association.

Contact : mail jlaig@aol.com ou tél. 07 78 11 90 95.

Partager cet article

 Agnès Laigneau éducatrice de la section fit ping.

Janzé. Le fit ping, entre fitness et ping-pong, débarqueOuest-France.fr



#Janzé

Annonces

Avec ouestfrance-immo.com

Vente maison
Vente maison



Voir l'annonce

En continu



Une

Janzé

- 05h05 Janzé. Les zones d'activités, véritables dépotoirs
- 23/09 Ille-et-Vilaine. Ces représentations du Département dans les instances locales qui ne passent pas
- 23/09 Janzé. Le fit ping, entre fitness et ping-pong, débarque
- 23/09 Janzé. Le Club de l'amitié en pique-nique
- 23/09 Janzé. Portes ouvertes chez Parlapapa ce week-end
- 23/09 Janzé. Un petit dèj Éco pour les entreprises, demain
- 22/09 Janzé. Le programme de la nouvelle saison culturelle 🗝

Voir plus +