



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 27 octobre 2013** 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.

Placé sous la direction d'Emmanuelle HYM, entraîneur diplômée d'Etat, 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
13h30/13h45 : Echauffement en musique, aérobic
13h45/14h30 : Renforcement musculaire
14h30/15h45 : Tennis de Table : paniers de balles, travail individualisé...
15h45/16h00 : Pause
16h00/16h30 : Matches, montées de tables ou tournoi
16h30/17h00 : 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 petite participation sera demandée à chacune pour le repas et éventuellement l'assurance :

Participation licenciée : 5,00 € (stage, repas)
Participation non licenciée : 10,00 € (stage, repas, licence/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 27 octobre 2013

Club :

N° :

Nom du Responsable :

Mel :

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

..... licenciés X 5,00 € + non licenciés X 10,00 € = €

Bulletin à renvoyer à l'adresse postale du CD57, accompagné du règlement, pour le **lundi 21 octobre 2013**.



Tél : 09.64.26.37.10
Fax : 03.87.82.37.19

Mel : contact@cd57tt.fr

