

DES SÉANCES ADAPTÉES POUR TOUS

- **Baby-ping :**

Horaires adaptés pour les enfants de **3 à 7 ans** dans le but d'apprendre le tennis de table sous une forme ludique. Nous avons du matériel spécifique (mini-table, petites raquettes, grosses balles...) permettant le développement de la **coordination, l'adresse, la mobilité, l'équilibre...** Tout en s'amusant.
5/6 participants

- **Le mercredi 11h00 à 11h45 (La Chapelle) : encadré par Viktoriia**

- **Débutants :**

Horaires dédiés aux jeunes ou aux adultes qui veulent s'initier à la pratique du tennis de table ou aux personnes ne souhaitant pas faire de compétitions.

- Jeunes

- **Le jeudi 19H00 à 20h15 (Lavardin)**
- **Le mercredi 13H30 à 14H45 (La Chapelle)**
- **Le vendredi 17H45 à 19h00 (La Chapelle)** } encadrés par Viktoriia

- Adultes

- **Le jeudi de 20H30 à 22H00 (Lavardin) : créneau libre ou encadré par Viktoriia**

- **Compétitions :**

Horaires consacrés aux joueurs ayant un niveau de pratique confirmé pour les emmener en compétition.

- Jeunes

- **Le mercredi 16H45 à 18H00 (La Chapelle)**
- **Le vendredi 19H00 à 20h15 (La Chapelle)** } encadrés par Viktoriia

Les créneaux « adultes encadrés » pourront être accessibles aux jeunes.

- Adultes

- **Le mardi de 19H30 à 22H00 (La Chapelle) : créneau libre**
- **Le mercredi de 19H00 à 20H30 (La Chapelle) : encadré par Viktoriia**
- **Le jeudi de 19H00 à 22H00 (La Chapelle) : créneau libre**
- **Le vendredi de 20H30 à 22H00 (La Chapelle) : encadré par Viktoriia**

- **Séance individuelle (sur sélection) :**

Enseignement sur mesure et adapté aux besoins spécifiques de chaque joueur.
Coaching personnel et exercices individualisés.

- **le jeudi 17H30 à 18H30 (La Chapelle) : encadré par Viktoriia**

- **Retraités :**

Que vous soyez un ancien joueur ou un débutant curieux, ce créneau est ouvert à tous les retraités, sans distinction de niveau. C'est l'occasion idéale de pratiquer une activité sportive tout en s'amusant et en rencontrant d'autres amateurs de tennis de table.

- **Le lundi de 14H00 à 16H00 (La Chapelle) : créneau libre**
- **Le jeudi de 9H00 à 11H00 (La Chapelle) : encadré par Viktoriia**

- **Féminines :**

Horaire mis en place spécialement pour les femmes souhaitant s'entraîner avec d'autres femmes tout en s'amusant et en discutant.

Un moment de partage et de convivialité autour de la petite balle blanche.

- **le lundi de 19H00 à 20H30 (La Chapelle) : accompagné par Pascal**

- **Handisport :**

Horaires dédiés aux personnes en situation de handicap et bénéficiant de séances adaptées.

- **Le jeudi de 14H00 à 15H00 (La Chapelle)**
- **Le vendredi de 14H00 à 15H00 (La Chapelle)** } **encadrés par Viktoriia**

- **Fit ping : **NOUVEAUTÉ 2026****

Basé sur un harmonieux mélange de fitness et de ping-pong et avec l'aide de matériel pédagogique adapté vous pourrez y prendre beaucoup de plaisir avec une notion de bien-être. Le tout en musique.

- **Le mercredi de 20H30 à 21H45 (La Chapelle) : encadré par Viktoriia**

Ce planning est susceptible d'être modifié à la rentrée en fonction du nombre d'inscrits dans les cours.