

### LE TENNIS DE TABLE DÉVELOPPE DES QUALITÉS D'ANALYSE

Rapides et précis, les échanges en tennis de table exigent des pongistes une concentration permanente. Lire le jeu de son adversaire pour anticiper voire le débordement n'est pas toujours évident. Un haut degré de vigilance maintient le cerveau actif et fait du tennis de table un sport idéal pour les seniors. Pour les juniors, l'acuité visuelle est optimisée au fil des heures de pratique.

### LE TENNIS DE TABLE AMÉLIORE LES RÉFLEXES

Jeu de précision et d'habileté, le tennis de table permet à ses pratiquants de gagner en dextérité. Avec la pratique, votre sens de l'anticipation, votre vitesse d'exécution et vos réflexes seront également développés

### LE TENNIS DE TABLE A DES VERTUS CARDIOTONIQUES

La pratique du tennis de table est un excellent entraînement cardio-vasculaire. Les déplacements ne sont pas longs mais répétitifs. Conséquence, vous travaillez votre endurance tout en tonifiant l'ensemble de votre corps. En effet, les muscles des bras, mollets et cuisses sont sollicités. Par ailleurs, cette dépense énergétique (250 calories/heure en moyenne) permet une bonne élimination des toxines et aide à lutter contre le mauvais cholestérol.

### LE TENNIS DE TABLE PERMET UNE MEILLEURE COORDINATION PSYCHOMOTRICE

Jouer au tennis de table permet d'accroître sa perception de l'espace visuel. Certes, la surface à couvrir n'est pas importante mais la vitesse des échanges exige de rapides mouvements multidirectionnels. En outre, on développe sa coordination motrice, notamment entre l'œil et la main.

### DÉCOUVRIR LE CLUB

Le P.P.Venelles est ouvert à tous, quel que soit l'âge et le niveau de jeu. A ce jour, l'éventail de nos adhérents s'étend de poussin à vétéran et de débutant à champion de Provence. Chaque année, le club compte une centaine d'adhérents, loisirs et compétiteurs confondus.

Le Club privilégie la formation des jeunes (filles et garçons) avec des entraîneurs et des entraînements qui leur sont réservés..



# En loisir ou en compétition,



# de 4 à 77 ans, faites du Ping à Venelles !



LE PPV C'EST:  
40 ans d'existence  
7 équipes engagées en compétition  
3 entraîneurs diplômés  
+ de 100 adhérents

## Informations, horaires & inscriptions sur [www.venelles-ping.com](http://www.venelles-ping.com)

Une question ?  
06 61 87 63 25 (Français)



[www.venelles-ping.com](http://www.venelles-ping.com)

Informations, horaires & inscriptions sur  
[www.venelles-ping.com](http://www.venelles-ping.com)



### LE PING LOISIR (tout âge)



Une licence LOISIR vous permet de jouer au ping pong en entraînement libre pendant tous nos créneaux :

Lundi de 17H00 à 18H00 (ALSH)

Jeudi de 17H00 à 18H30 (ALSH)

Vendredi de 17H00 à 21H00 (ALSH)

Samedi de 9H00 à 10H30 (Halle Nelson Mandela)

Pour 30€ de plus par an vous pouvez participer aux entraînements dirigés pour vous perfectionner (hors vacances scolaires).

Samedi matin de 9H00 à 10H30

### LES COMPETITIONS (Adultes)

7 équipes engagées tout au long de l'année sur 2 phases, les compétiteurs sont des pratiquants extrêmement assidus suivant un entraînement physique tout au long de la semaine. Les compétitions par équipes de 4 se passent le week-end (samedi ou dimanche).



Une licence COMPETITION vous permet de vous entraîner pendant ces créneaux :

Lundi de 18H00 à 20H30 (ALSH) >> entraînement dirigé avec groupes de niveaux si besoin

Jeudi de 18H30 à 20H30 (ALSH) >> entraînement dirigé avec groupes de niveaux si besoin

Vendredi de 17H00 à 21H00 (ALSH) >> entraînement libre

Samedi de 9H00 à 10H30 (Halle Nelson Mandela) >> entraînement libre

### L'ÉCOLE DE TENNIS DE TABLE (Enfants de 7 à 17 ans)

C'est souvent une activité de loisir qui peut devenir une pratique beaucoup plus sportive. Le tennis de table développe l'habileté, le sens de l'observation, les réflexes, le tonus musculaire et la maîtrise de soi.

Le mercredi après-midi hors vacances scolaires le PING PONG VENELLES accueille les enfants à la Halle des sports Nelson Mandela :

Mercredi de 14H0 à 16H00

De 14H00 à 15H00 >> Accueil et jeu libre

De 15H00 à 16H0 >> Entraînement dirigé tous niveaux.

Encadrement assuré par Baptiste, Cédric et Matthieu.

### LE FIT PING TONIC (Adulte)



Moderne et accessible à tous, le Fit Ping Tonic est en vogue. Alliance de (très peu) de tennis de table et (de beaucoup) de fitness, le Fit Ping Tonic répond aux attentes des pratiquants en quête d'une pratique différente, plus ludique et moins contraignante, de l'activité.

Au programme : renforcement musculaire, étirements, cardio, travail sur l'équilibre, les réflexes. etc .

Samedi de 9H00 à 10H00 (Halle Nelson Mandela)

### LE BABYPING (Enfants de 4 à 7 ans)



C'est un moment de découverte du tennis de table pour l'enfant, mais avant tout, c'est un moment de jeu qui se déroule sous forme d'ateliers : échauffement, jeux d'adresse, jeux physiques, et étirements.

Samedi de 9H00 à 10H00 (Halle Nelson Mandela)

