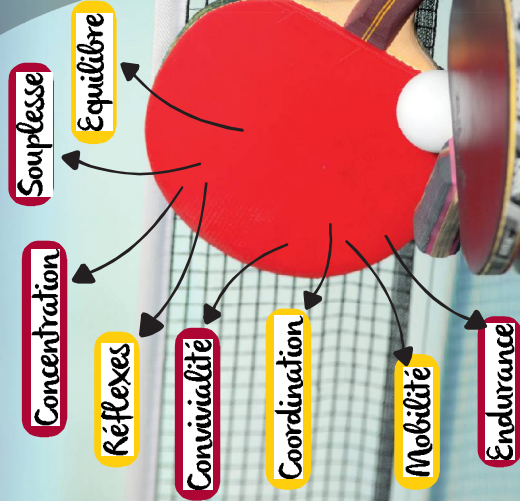


LES BIENFAITS DU PING



PLAISIR SANTÉ SOCIABILITÉ



Bouger, jouer, s'amuser et progresser...

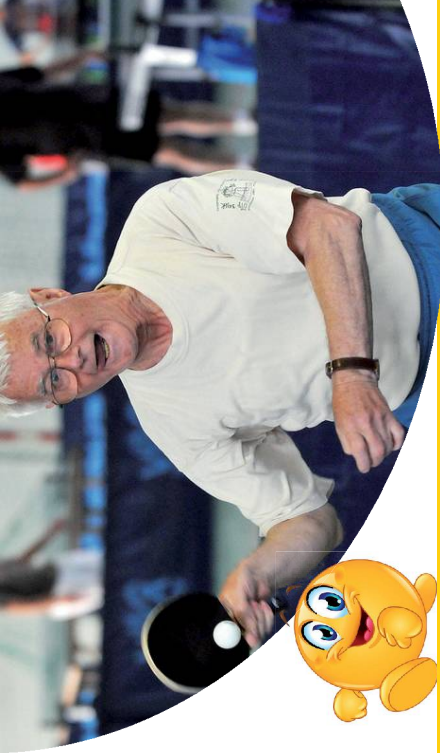
... Autant de motivations pour pratiquer cette activité sans limite d'âge.

Entretien ou améliorer sa forme

Une intégration à son rythme dans l'apprentissage de l'activité, des situations adaptées, progressives et continues... autant d'exercices physiques pour améliorer la qualité de vie et prévenir un certain nombre de maladies chroniques.

Dans une ambiance conviviale

Il n'est pas rare de partager des éclats de rire et parfois même le verre de l'amitié en fin de séance.



**RETROUVEZ LE PROGRAMME
PING SANTÉ
PRÈS DE CHEZ VOUS**

La Région rassemble plus de 100 clubs.

Vous souhaitez trouver un club Ping Santé avec un encadrement qualifié, et pratiquer le ping-pong en toute sécurité, rendez-vous sur :

www.lirrt.com

le site internet de la Ligue :



Languedoc-Roussillon Tennis de Table

Ligue Languedoc-Roussillon de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports
CS37093 - 1039, rue Georges Méliès
34967 MONTPELLIER Cedex 2



Tel. : **04 67 82 16 81** - Courriel : lirrt@wanadoo.fr

PING-PONG & BIEN-ÊTRE



**LE PING,
C'EST LONG
POUR LA SANTÉ !**

Conception / Réalisation : KIAM Communication 06 03 46 10 80 - Crédits Photo : Fofola / Dreamstime.

