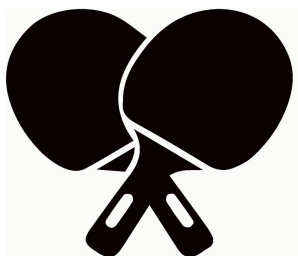


HORAIRES

Enfants
(à partir de 10 ans)
Les mercredis
14h00 à 15h30

Adultes
Les mardis
18h30 à 20h30



ADHESION



Feuille d'adhésion
dûment remplie

Certificat médical de
"non contre indication
à la pratique du sport"

1 photo d'identité



CONTACT

Guillaume FRICKER
06.85.641.436

www.usclezoux.fr

Hall des Sports R.Capetta
Rue Jacques Salez
Lezoux-63190



USC LEZOUX

SECTION TENNIS DE TABLE

WWW.USCLEZOUX.FR

NOTRE EQUIPE

Bureau

Responsable
Guillaume FRICKER

Trésorière
Ginette RAYMOND

Site internet



IPNS-NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

LE TENNIS DE TABLE...

Deux joueurs, de part et d'autre d'une table séparée en deux par un filet, se renvoient une balle à l'aide d'une raquette et c'est parti !

Le tennis de table est assurément moins énergique que le tennis auquel il s'apparente, puisque vous n'êtes pas sur un grand terrain, avec la nécessité de courir de tous les côtés. Cependant il permet tout de même de brûler des calories sans s'en rendre forcément compte, en s'amusant !

Côté forme : en plus de développer votre souplesse et vos réflexes, le tennis de table assure un renforcement musculaire des jambes à causes des nombreuses flexions et des étirements. Ainsi, votre ligne se dessine progressivement au fur et à mesure de votre pratique. En effet, grâce à ce sport, vous musclez l'ensemble de votre corps (bras, abdos, jambes.) et vous vous sentez plus légères.

SPORT AUX MULTIPLES BIENFAITS

Le tennis de table procure de nombreux bienfaits tant sur le plan physique que mental.

Ce sport développe des qualités d'analyse.

Le tennis de table améliore les réflexes car c'est un jeu d'habileté et de précision.

Il a des vertus cardiotoniques et offre un excellent entraînement cardio-vasculaire.

Jouer au tennis de table permet d'accroître sa perception de l'espace visuel.

Se défouler et faire du sport.