



Stage « Bien-être » – Léry Poses

Dates : du 14 au 16 mai 2026

Public concerné : femmes majeures titulaires d'une licence loisir, compétition ou dirigeante

Vous souhaitez allier sport, détente et convivialité dans un cadre exceptionnel ?

Le Comité Départemental de Tennis de Table du Val-de-Marne vous propose trois jours de pratique du tennis de table et de remise en forme sur les bords de seine à Léry Poses pendant le week-end de l'Ascension.

Présentation

Ce stage, organisé au CRJS de Léry Poses, s'adresse aux joueuses de plus de 18 ans désireuses d'une pratique conséquente, dans une ambiance conviviale et sans esprit de compétition. L'objectif est d'allier pratique du tennis de table, bien-être et plaisir collectif.

Au programme :

- Séances d'entraînement adaptées au niveau de chacune
- Moments de partage et de convivialité dans un environnement naturel d'exception

Objectifs du stage

- Favoriser le regroupement des joueuses adultes et cadres du département
- Proposer un perfectionnement technique individualisé
- Offrir une préparation physique adaptée (volume de jeu, étirements, etc.)
- Découvrir un environnement propice au bien-être et à la détente

Encadrement

- **Direction technique :** Sébastien Hure, Directeur technique du CD 94 TT
- **Responsable du projet et de l'organisation :** Patrick Renard

Hébergement et restauration

L'accueil se fera au **CRJS de Léry Poses**, en pension complète, avec hébergement en **chambre double ou triple**.

Accueil à partir de 09h le jeudi 14 mai 2026



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TENNIS DE TABLE DU VAL-DE-MARNE

Fédération Française de Tennis de Table – Ligue de l'Île-de-France

4 avenue Danielle Casanova
94500 Champigny-sur-Marne

06 03 74 75 82

www.cd94tt.com
com.dep.94.tt@gmail.com

Tarifs

- 120 € (hébergement en chambre double)

Le règlement s'effectue directement auprès de votre club. Les clubs seront facturés par le comité à l'issue du stage.

Transport

Le déplacement est à votre charge.

En voiture :

- Distance : 135 km
- Durée estimée : environ 1h30

Communication interne

Un **groupe WhatsApp** sera créé afin de faciliter l'organisation et le covoiturage.

Inscriptions

Les places étant limitées, les inscriptions seront traitées **par ordre d'arrivée**.
Merci de vous inscrire **dès que possible** afin de faciliter l'organisation.

Date limite d'inscription : Vendredi 11 avril 2026