

## L'ASSOCIATION LES PETITS BONHEURS

**vous souhaite une joyeuse année 2017**

Pour garder la bonne humeur et cultiver la joie de vivre, venez à nos cours de gymnastique énergétique, à nos ateliers d'écriture, de massage et relaxation ou de cuisine végétarienne.

**La gymnastique énergétique** est une gymnastique douce pour tous.

Une séance est composée d'étirements, de mouvements d'assouplissement, d'abdo-fessiers, d'une relaxation guidée, dans le respect de votre corps et de vos problématiques physiques.

Une bonne façon de se maintenir en bonne santé tout en douceur.

Cours le lundi et jeudi 12h15 et mardi 20h.  
Salle des 3 moulins.

**Ateliers d'écriture** le mardi tous les 15 jours de 14h à 16h à l'espace Herboux.

Il reste quelques places disponibles si vous souhaitez nous rejoindre avec Mireille Pary l'animatrice



Le 14 janvier, nous vous invitons à découvrir notre atelier d'écriture, de 10h à 12h, qui sera suivi d'un apéritif pour fêter de façon conviviale la nouvelle année, à 12h30 salle de l'Herboux.  
Nous contacter.

**Le 1<sup>er</sup> salon du Bien-être** organisé en octobre par l'association a reçu un grand succès par son nombre de visiteurs très curieux et intéressés. Nous renouvelerons cet événement cette année.

### LES PETITS BONHEURS

Toutes les informations sont disponibles sur le site :  
[www.calvisson.com](http://www.calvisson.com).

Vous pouvez nous appeler pour tout renseignement au 04 66 01 20 73

ou par mail :  
[lespetitsbonheursbienetre@gmail.com](mailto:lespetitsbonheursbienetre@gmail.com)

## TENNIS DE TABLE

### le CTTC mise sur les femmes... les hommes et les enfants

Le CTTC, Calvisson tennis de table club bat cette année et pour la seconde saison consécutive son record d'adhérents, avec 93 licenciés à ce jour, de 6 à 75 ans. Un engouement sans précédent qui lui permet de proposer de pratiquer le « ping » à tous niveaux, loisir ou compétition, presque à tout moment, avec trois créneaux horaires disponibles, les mardis, mercredis et vendredis, voire parfois le samedi (voir plus bas), en toute liberté.

Le club a relancé cette année ses matinées de découverte pour tous, un samedi matin par mois, licenciés ou pas, équipés de matériel ou pas (prêt de raquette possible).

### Les Ping Ladies

Des séances dédiées aux féminines (Calvisson fait partie des clubs du Gard comptant le plus grand nombre de licenciées), les Ping Ladies, incluant travail physique et technique, sont proposées par de jeunes compétitrices formées.

Vous souhaitez profiter de cette opportunité ? Rendez-vous au gymnase du collège les 14 janvier, 25 février, 25 mars et 22 avril à partir de 9h30.

La forte affluence de cette année a permis au club d'engager en compétition un nombre record d'équipes. En féminines, tout d'abord, où une équipe a été engagée en championnat régional. En championnat par équipe jeunes, ensuite, avec trois équipes disputant les championnats qui leur sont réservés les samedi après-midi. En senior enfin, où 5 équipes ont été engagées et ont connu un beau

succès en première partie de saison.

Pour la première fois, le 28 janvier prochain, le club de Calvisson accueillera au gymnase du collège une journée de compétition individuelle, le criterium départemental du Gard, le samedi après-midi pour les jeunes joueurs (moins de 11 ans), le dimanche pour les autres catégories, avec à la clé des rencontres spectaculaires, l'occasion de venir découvrir le ping pour ceux qui hésitent encore (entrée libre).

Enfin, pour la troisième année consécutive, le CTTC organise sa journée de rencontres de tennis de table ouverte à tous, « Ping pour le Plaisir ». Elle aura lieu le 27 mai prochain, et permet à tous, compétiteurs ou non licenciés, débutants, pongistes occasionnels, de se retrouver en toute convivialité.

Autant de possibilités de rendez-vous avec le « ping » qui doivent permettre à tous de découvrir un sport particulièrement accessible à tous les âges et de toutes les conditions !

Les membres du bureau et les adhérents remercient leurs partenaires privés et public pour leur soutien financier. Ces aides permettent d'offrir une cotisation à tarif raisonnable afin d'en faire profiter le plus grand nombre.

**Matinées Ping Ladies**  
de 9h30 à 12h

Accessibles à toutes les habitantes aux compétitrices

5 novembre 2016  
10 décembre 2016  
14 janvier 2017  
25 février 2017  
25 mars 2017  
22 avril 2017

Circuit training  
Gainage  
Renforcement musculaire  
Abdos  
Proprioception  
Etirements  
Relaxation

en musique et dans la bonne humeur

Travail technique à la table  
Echanges Jeux Matches

**CTTC Calvisson**

Gymnase du collège de Calvisson Rue Georges Remoué  
Contact : Laurent BRICHE 06 75 81 92 54  
Mail : [cttcCalvisson@gmail.com](mailto:cttcCalvisson@gmail.com)

### CALVISSON TENNIS DE TABLE CLUB

Contact : Laurent BRICHE,  
Entraîneur du CTTC 06 75 81 92 54.  
Mail : [cttcCalvisson@gmail.com](mailto:cttcCalvisson@gmail.com)  
Site du club : [www.tennisetablecalvisson.sportsregions.fr](http://www.tennisetablecalvisson.sportsregions.fr)