



La rentrée du Club Tennis de Chennevières

Le Club de Tennis de Chennevières (ancienne section du COC), créé en février 2022 est affilié à la Fédération Française de Tennis. Il est conduit par une équipe pédagogique diplômée. Le dynamisme des bénévoles allié au professionnalisme des enseignants a permis d'atteindre un taux d'inscription record avec 220 adhérents (151 jeunes et 69 adultes) pour le début de la saison, sachant que les inscriptions se poursuivent généralement en décembre. Le CTC espère développer le tennis à l'école en partenariat avec les écoles primaires et proposer le Tennis Santé, pratique spécifique adaptée et encadrée. Grâce aux courts éclairés extérieurs, le CTC a pu ouvrir de nouveaux créneaux en soirée. Pour les enfants (à partir de 3 ans), l'école de tennis fonctionne tous les jours en fin d'après-midi, le mercredi après-midi ou le samedi toute la journée. Pour les adultes, les entraînements ont lieu en soirée tous les jours de la semaine et le samedi matin. L'ensemble de ces créneaux représente 52 heures d'enseignement par semaine réparties sur 4 enseignants. Pour ceux qui souhaitent simplement pratiquer le tennis entre amis ou en couple, le CTC propose une formule sans entraînement,

donnant accès sur réservation aux cours tout au long de l'année grâce à une application dédiée. Les plages horaires sont ouvertes en continu le week-end et jusqu'à 22h le samedi. Pour les retardataires, il est toujours possible de s'inscrire en cours d'année, selon les places disponibles ou de rejoindre le club en tennis libre à tout moment !

+ D'INFOS

Club de Tennis de Chennevières - 9 rue de la Plaine
contact@ctctennis.com - www.ctctennis.com
 Facebook/CTC - Instagram/CTC - Tél. 07 56 84 75 45

Les cours de yoga du COC

Annie Asseraf est une yogini qui s'est formée trois ans à Paris au Centre Soleil d'Or auprès de feu yogini Ajit Sarkar, spécialisé en Education physique et yoga à l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP). Elle travaille sur l'alignement du corps, l'étirement musculaire et la relaxation. De ce fait, elle livre un enseignement Hatha Yoga, c'est-à-dire un enseignement traditionnel ancré sur les asanas, des positions qui favorisent la concentration et la méditation par le biais du souffle. Une fois par mois, Annie propose des cours de Yin Yoga, un yoga qui s'accroche sur l'étirement des muscles fascias sur le sol : « Le

yoga permet une reconnexion au corps et une perception du mental qui permettent d'améliorer la santé mentale et physique au quotidien en sollicitant les muscles profonds et la maîtrise du souffle», fait remarquer Annie. Elle utilise les sonorités des bols tibétains pour favoriser la concentration auprès de ses élèves lors de ses cours. La section yoga du COC compte ainsi une trentaine d'adhérents, majoritairement des femmes de tout âge ; les hommes sont les bienvenus pour participer à ces sessions relaxantes et agréables tout en étant intégrés au sein d'un groupe soudé. Elle pratique également le yoga en visio pour assister aux cours en distanciel.

Vous pouvez venir pratiquer un cours d'essai, gratuit, muni(e) d'une tenue douce et confortable et d'une bouteille d'eau. Annie est à l'écoute de ses élèves : « Le yoga est un sport qui date de 2 000 ans, décrit Annie. Ce n'est pas vous qui vous adaptez au yoga mais lui qui s'adapte à vous : il améliore votre posture mais aussi votre digestion, votre équilibre, votre souplesse et enfin la gestion de vos émotions... Il est bénéfique à la fois pour votre corps et votre mental en plus de vous immerger dans une démarche spirituelle profonde pour que vous vous sentiez en harmonie avec vous-même. »

+ D'INFOS

Pratique à la Maison des Associations
 Mardi 17 h 45 à 19 h 15 et 19 h 15 à 20 h 45
 Mercredi 17 h à 18 h 30

COC Chennevières / Section YOGA
 36 rue des Fusillés de Chateaubriand
 Tél. 01 45 76 17 66

