

# Présentation des animations « Pass'Ados » / Vacances d'Hiver 2021

**Initiation Yoga :** Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui visent à apporter un bien-être physique et mental.



## **Art du cirque :**

Une Activité Physique ...S'équilibrer ; manipuler des objets ; produire des formes corporelles.



**Multisports :** Des sports collectifs et individuels à découvrir, venez vous amuser !!!



**Tir à l'arc :** C'est un sport individuel et de concentration.



**Initiation Tir :** Le tir sportif est un sport regroupant 11 disciplines ayant toutes en commun l'utilisation d'une arme pour tenter d'atteindre, avec le maximum de précision et de façon répétitive, une cible située à une distance très variable.



## **Atelier artistique :**

- L'initiation « Livre – Collage - BD- Gravure »
- Réalisation d'un livre contenant une histoire dessinée avec des collages ...



**Tennis de table** : Le tennis de table, aussi appelé « ping-pong », est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table.



**Atelier culinaire** : Un atelier pour réaliser des crêpes + un goûter partagé.

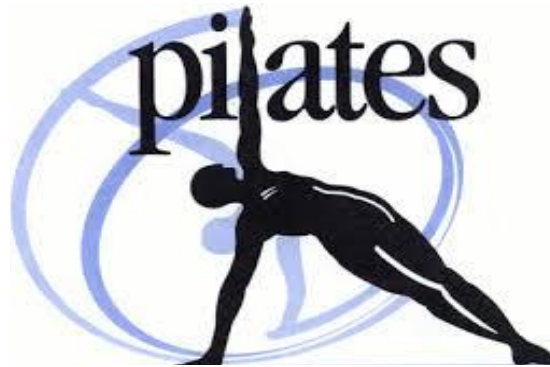


**Mosaïque** : La mosaïque est une technique très ancienne qui était déjà utilisée lors de l'antiquité.

Grâce aux mosaïques, on peut faire de jolis dessins mais aussi décorer le fond d'un plateau, décorer un cadre ou encore un dessous de plat.



**GYM-Pilates** : La méthode Pilates est un système d'exercices qui permet de maîtriser le corps et l'esprit. Il fait appel à des mouvements doux et fluides qui tonifient et étirent le corps, augmentent la force et la souplesse des muscles profonds et des articulations.



**Jeux à Rollers** : Le roller est une activité physique et sportive qui permet de développer l'équilibre et la motricité.



**Peinture sur verre** : Décorer des objets en verre. Quel matériel utiliser, quelle technique appliquer pour bien débuter dans la peinture sur verre.

