

Présentation des activités vacances de février 2020

Basketball : Le basketball est un sport de balle qui oppose deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire. Le but est d'obtenir le plus de points en marquant des paniers, c'est-à-dire en faisant passer le ballon dans un cerceau qui se trouve dans le camp de l'équipe adverse, élevé à trois mètres au-dessus du sol.



Boxe éducative : Plus qu'un simple sport de combat, la boxe éducative permet de travailler entre autres l'humilité et le goût de l'effort. A travers la pratique d'une activité dynamique et ludique, la boxe éducative véhicule également des valeurs de respect et vivre ensemble. La conscience de ses capacités comme de ses limites ; permettront aux participants de prendre des risques mesurés tout en développant leur estime de soi.



Atelier bien être : 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.



Théâtre : Jeux sur la voix, l'émotion, l'imagination et exploration de différentes techniques de théâtre.



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

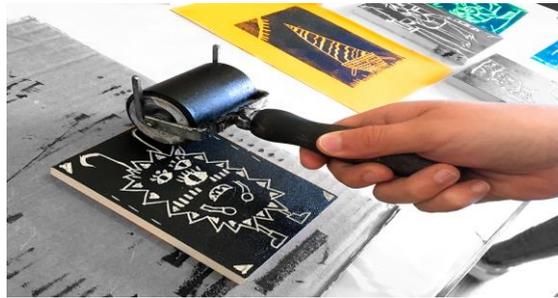


GYM-Pilates : La méthode Pilates est un système d'exercices qui permet de maîtriser le corps et l'esprit. Il fait appel à des mouvements doux et fluides qui tonifient et étirent le corps, augmentent la force et la souplesse des muscles profonds et des articulations.

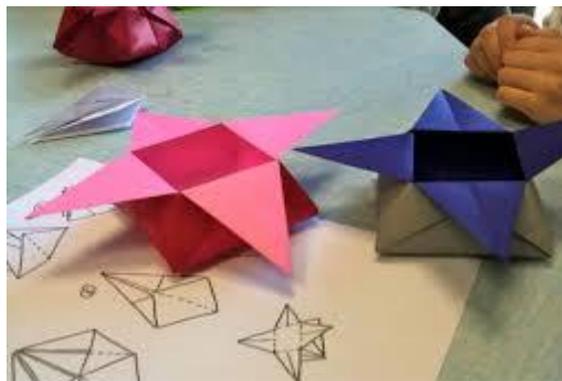


Atelier artistique :

- Réalisation d'un livre qui raconte une histoire à travers les images.
- Réalisation de gravure, d'impression, ...



Origami : L'origami est l'art du pliage de papier. C'est un art qui permet de réaliser, à l'aide d'une simple feuille de papier, généralement de forme carrée, une succession de pliages ingénieux, pour arriver, sans opérer de découpage ou de collage, à la représentation figurative ou non, de toutes sortes de modèles.



Danse Hip hop : Vous découvrez l'univers de la danse à travers différents jeux de mouvements, ludiques et amusants afin que vous puissiez progressivement acquérir de nouvelles habilités motrices variées et originales.



ZUMBA : La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.



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.



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

