

Activités Aquatiques / Natation à l'EFDB

Quand ? Vendredi de 17.00 à 18.00

Où ? Piscine École St-Alban (Engelgasse 40)



Qui ?



Maîtres-nageurs : Sabine et Vincent

Quoi ? Jeux et activités aquatiques ludiques comme :

- Waterpolo, Jeux de ballons
- Gymnastique aquatique, natation synchronisée
- Courses de relais
- Jeux divers comme : la chasse au trésor, le radeau, SOS Océan, Clean your room, jeu musical, le requin blanc, etc...
- Roulade, plongeon, sauts, natation avec palmes, etc...
- Nous incorporons dans nos jeux ludiques des aspects techniques comme par exemple la respiration, le mouvement des bras et des jambes, la position du corps ou encore la flottabilité. Ceci permet de progresser tout en s'amusant un maximum !

Nous nous réjouissons de votre participation !

