

ACTIVITÉS SPORTIVES



BOOTCAMP

1^{re} année-6^e année

Activité cardiovasculaire dont le but est de faire bouger les jeunes au maximum ! Au son d'une musique entraînante, l'animatrice amènera les jeunes à se surpasser dans des parcours exigeants, stimulants et amusants. C'est une activité toute indiquée pour les jeunes qui veulent s'entraîner et qui ont à cœur d'être en forme.



À partir
de
151\$ +tx

pour 12 semaines



CLIENTÈLE ET RATIO

1^{re} à 6^e année: 12 à 20

LOCAUX

Gymnase ou extérieur

L'ÉCHAUFFEMENT

Comme dans toutes les activités physiques, il faut d'abord préparer son corps à l'effort. C'est le moment idéal pour joindre l'utile à l'agréable car les échauffements se font par le biais de jeux.

L'ACTION

L'animateur dirigera des jeux coopératifs impliquant tous les élèves afin de développer la collaboration, la saine compétition, la solidarité et le plaisir de jouer tout simplement.

