



# Mermaiding - Nager comme une sirène - adultes

<b>Description</b>	Apprenez à nager comme une sirène. Le Mermaiding est une discipline qui consiste à nager avec une queue de poisson. Cette activité aquatique se base sur la pratique de l'apnée dynamique avec monopalmes, en y incluant une dimension artistique et ludique avec des figures, des parcours et des jeux. Relâchement et développement personnel sont au cœur du cours.
<b>Prérequis</b>	Il faut impérativement savoir nager, mettre la tête sous l'eau et être à l'aise en eau profonde.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à nager avec une queue de poisson</li><li>• Apprendre la technique de l'apnée dynamique</li></ul>
<b>Informations supplémentaires</b>	A apporter : <ul style="list-style-type: none"><li>• une bouteille d'eau</li><li>• un masque couvrant les yeux et le nez</li><li>• vos affaires personnelles pour la baignade</li><li>• location de la queue de poisson CHF 30.-, forfait pour 10 leçons, pas obligatoire si vous avez votre propre matériel</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_69895
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 28.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Val-de-Travers (en cours de planification)