



Mermaiding - Nager comme une sirène - enfants dès 8 ans

Description	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 monopalme, 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.
Prérequis	Il faut impérativement savoir nager, mettre la tête sous l'eau et être à l'aise en eau profonde.
Groupe cible	Enfants dès 8 ans
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à nager avec une queue de poisson• Apprendre la technique de l'apnée dynamique
Informations supplémentaires	A apporter : <ul style="list-style-type: none">• une bouteille d'eau• un masque couvrant les yeux et le nez• vos affaires personnelles pour la baignade• location de la queue de poisson CHF 30.-, forfait pour 10 leçons, pas obligatoire si vous avez votre propre matériel
Date	sur demande / D_71938
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 28.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Val-de-Travers (en cours de planification)