

10 ans d'Aqualib' • Programme des animations • 6, 7 et 8 juillet 2018

	Sportif	Ludique
Vendredi 6		
19h - 19h30	Catapulte + animations associations	
19h30 - 20h	Catapulte + animations associations	Aquagym
20h - 20h30	Défi paddle	
20h30 - 21h	Acro paddle	
21h - 21h30		Aquagym
Samedi 7 et dimanche 8		
10h30 - 11h	Grand parcours Wibit	
11h - 11h30	Grand parcours Wibit	
11h30 - 12h	Défi paddle	Pilates paddle
12h - 12h30	Fitness paddle	
12h30 - 14h	Animations musicales : quizz, Blind test, défis	
14h - 14h45	Race paddle	
14h45 - 15h30	Catapulte	Aquagym
15h30 - 16h15	Acro paddle	
16h15 - 17h	Catapulte	
17h - 17h45	Fitness paddle	
17h45 - 18h15	Joute paddle	
18h15 - 19h		Pilates paddle

Grand parcours Wibit

Affrontez un parcours aquatique gonflable !

Race paddle

Par équipe de 2 à 8, terminez le parcours le plus vite possible !

Acro paddle

Réalisez la pyramide humaine la plus haute et la plus garnie sur un paddle et tenez l'équilibre pendant 20 secondes.

Joute paddle

À 1 contre 1 debout sur le paddle propulsé par 2 partenaires, faites tomber l'adversaire.

Défi paddle

Montez debout avec un maximum de participants sur le paddle et avancez en ramant pendant 5 mètres en gardant tout le monde à bord et en arrivant avant l'équipe adverse.

Fitness paddle

Travaillez votre renforcement musculaire avec l'instabilité des tapis flottants.

Aquagym

Participez à un cours de renforcement musculaire en musique et en s'amusant.

Pilates paddle

Découvrez le pilates sur paddle, cette activité douce qui favorise les muscles profonds, la posture, l'équilibre musculaire et la souplesse.