



DANSE

Moyen facile et accessible à tous si vous voulez faire du sport à la maison : la danse permet de faire bouger toutes les parties du corps. Il suffit de mettre de la musique et de pousser un peu les meubles pour vous défouler en famille et garder la forme. Pour ceux qui dispose d'une console de jeux, il est possible de pratiquer la danse grâce aux jeux vidéos : c'est très amusant mais aussi efficace.

Jeu de la statue

Une musique et c'est partie ! C'est simple, lorsque la musique démarre, les enfants peuvent danser et bouger à leur guise. Quand vous coupez le son, ils doivent s'arrêter net et se figer comme des statues. Un bon moyen de laisser libre court à leur imagination tout en leur permettant de se dépenser !

Danse et fitness - 25 minutes

Vidéo proposant un mélange de danse, Zumba et fitness, qui motivera et donnera envie de bouger à votre enfant.

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&feature=emb_title

