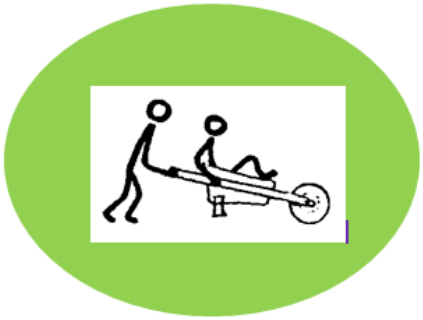
SOUMIS PAR
Irmgard

ON
02/06/2017

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Ferme de remise en forme



Entraînement de fitness ludique - Compétition de groupe avec des exercices de fitness de son invention

Ferme de remise en forme self-design

Nécessaire :

- 6 groupes de 2 à 5 participants
- 12 posts
- Tableau de pointage central

Ensuite, c'est parti pour l'exécution

- Les groupes se mettent en place (environ 2 heures)
- pratique
- concours

Pour éclaircir les choses, il y aura

- postes "Joker"
- Postes à risque
- "Double ou rien"
- Post gag
- ou similaire

FIND 1000's d'autres idées de posts !

Voir le fichier PDF joint

pour plus de détails

Fitness



Crédits de la source :
Auteurs et images : BAPSO Macolin www.baspo.ch

Weitere Informationen

Categories
Jeux et activités

Tags
Entraînement de fitness
Compétition par groupes
Jeu d'activité physique
Travail d'équipe
Concours

Nombre de participants
1–20
20–30
30 – 100

Bible
Cette information manque.

Durée
Jusqu'à 1 heure

Matériau
Beaucoup de travail

Téléchargement du fichier
Téléchargement de fichiers disponible

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Nombre de participants
Bible
Durée
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/ferme-de-remise-en-forme