

Il va y avoir du sport

Prêts à nager dans le bonheur ?

Pas toujours facile de faire de l'exercice quand le thermomètre grimpe, grimpe, grimpe... Nous, on a la solution : la natation ! Et on ne parle pas d'enchaîner les longueurs en gardant un œil sur le chronomètre... Le simple fait de bouger dans l'eau est un excellent moyen de se défouler et de faire un peu d'exercice, tout en restant au frais.

Vous pouvez commencer par faire quelques longueurs en brasse puis en crawl ou en dos crawlé pour perdre quelques calories. Et si vous n'êtes pas un grand nageur, vous pouvez enchaîner avec un peu de marche ou des petits jeux dans l'eau. C'est ludique, c'est rafraîchissant et c'est bon pour la tonicité ! Alors, on se fait un plouf ?



Pour s'amuser en famille : la chasse au trésor

Jetez divers objets au fond de la piscine. Les joueurs doivent plonger pour en récupérer le plus possible en un temps limité. Le gagnant est celui qui récupère le plus d'objets dans le délai imparti ! ■

