

Activité dans une Zone Fondamental, 1/3 de glace, ou la glace entière pour échauffement, activité de groupe et récupération.

Si vous utilisez la glace entière, vous devez assurer la distanciation qui sera un peu plus difficile, mais s'ils l'ont appris dans une zone fondamentale pour quelques semaines, ils pourront adapter. Il est normal que pour les premières semaines, nos activités soient concentré plus avec un petit groupe dans une zone plus restreintes pour permettre un apprentissage progressif.

