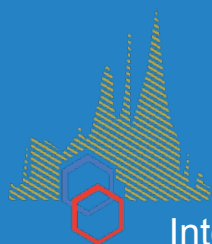


NATATION



LYCÉE FRANÇAIS
International de Bangkok

ETABLISSEMENT
CONVENTIONNÉ



aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Activités Extra-scolaires (AES)

CONTACT

📍 498, Soi Ramkhamhaeng 39
(Thep Leela 1) Wangthonglang
Bangkok 10310

☎ +66 (0) 8 6 612 5706

🌐 www.lfib.ac.th

✉ aes@lfib.ac.th

Pour plus d'informations, veuillez consulter
le site internet du LFIB.

For more information, please visit the LFIB
website.

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาเข้าไปในเว็บไซต์
ของ LFIB.

 @LFIBofficial

 @LFIBinfo



Animateur | Teacher | อาจารย์
M. Nithisak WAE-U-SENG,
Professeur de Natation



Le surveillant de baignade du LFIB sera
également présent à chaque cours, comme
prescrit par la réglementation officielle, mais ne
sera pas en charge du cours proprement dit.

Niveaux | Levels | ชั้นเรียน



du CP au CM2
(from 1st Grade to 5th Grade)

Langue | Language | ภาษา



Anglais | English | อังกฤษ 

Prix | Pricing | ราคา



330 THB / Session (1h)

DESCRIPTIF DESCRIPTION

รายละเอียด

Objectif : Développer les compétences et utiliser les techniques de la natation.

Pendant l'activité, les élèves vont travailler et affiner les compétences de base pour acquérir des compétences correctes et permanentes tel que les exercices pour les bras et jambes (tirer, pousser et coups de pied), y compris la rotation.

La natation est une bonne activité complète car elle :

- maintient votre rythme cardiaque mais élimine une partie du stress due à votre corps
- renforce l'endurance, la force musculaire et la forme cardiovasculaire
- aide à maintenir un cœur et des poumons sains
- tonifie les muscles et les renforce
- fournit un entraînement complet du corps, puisque presque tous vos muscles sont utilisés pendant la natation.

Objective: Swimmer will develop the basic skills and techniques of swimming.

During the activity, we will rehearse and refine the basic skills of swimmer until they get correct permanent skills such as arms and legs drills (pulling, pushing and kicking) including suitable body rotating. The swimming lifeguard of the LFIB is also present during the activity.

Swimming is a good all-round activity because it:

- keeps your heart rate up but takes some of the impact stress off your body
- builds endurance, muscle strength and cardiovascular fitness
- helps maintain a healthy weight, healthy heart and lungs
- tones muscles and builds strength
- provides an all-over body workout, as nearly all of your muscles are used during swimming.

จุดประสงค์ พัฒนาทักษะและรู้จักเทคนิคการว่ายน้ำ
ในการเรียน นักเรียนจะฝึกซ้อมว่ายน้ำและพัฒนาทักษะ
พื้นฐานจนกว่าจะถูกต้องและเชี่ยวชาญ เช่นการฝึกใช้
แขนและเท้า (การดึงแขน การออกตัว การตีขา) รวมทั้ง
การกลับตัว ผู้ดูแลสระว่ายน้ำจะอยู่กับครูผู้สอนตลอดเวลา
เพื่อความปลอดภัย
การว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่ดีเพราะมัน:
- รักษาอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้น แต่รับผลกระทบ
ความเครียดออกจากร่างกายของคุณ
- สร้างความอดทนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและฟิตเนส
หัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยรักษาน้ำหนักสุขภาพหัวใจและปอดให้แข็งแรง
- สร้างกล้ามเนื้อและสร้างความแข็งแรง
- จัดให้มีการออกกำลังกายทั่วร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อ
ส่วนใหญ่ของคุณถูกใช้ในระหว่างว่ายน้ำ

