

Public

De 4 à 12 ans

Dates – Horaires - Lieux

> HIVER – 7 au 11 février

9h : **Pourcieux** - Salle de la mairie
17h30 : **Trets** - Gymnase du collège

> PRINTEMPS – 11 au 15 avril

9h : **Pourcieux** - Salle de la mairie
17h30 : **Fuveau** - Gymnase du collège

> ÉTE - 11 au 15 juillet*

18 au 22 juillet - 22 au 26 août

9h : **Pourcieux** - Salle de la mairie
17h30 : **Peynier** - Base de loisirs La Garenne

> AUTOMNE - 24 au 28 octobre

9h : **Pourcieux** - Salle de la mairie
17h30 : **Fuveau** - Gymnase du collège



Programme

Stage à dominante **Yoga** avec des bienfaits importants :

- > Diminution du stress et de l'anxiété
- > Augmentation de la **confiance en soi**
- > Amélioration de la **concentration**
- > Activation du système immunitaire
- > **Régulation des rythmes quotidiens.**

Les enfants pourront également faire de la **relaxation**, de la **méditation**, du **chant**, de la **danse**, de la **peinture et des mandalas**.

Matériel et tenue

YOGA : Matériel fourni.

MULTI-SPORTS

- Tenue de sport, Baskets, Sac à dos,
- **Prévoir goûter et gourde,**
- En Été : casquette ou chapeau, Maillot de bain et serviette (caleçons et shorts de bain interdits).

Tarifs

4/6 ans : 130 € les 5 jours

Semaine avec jour férié :

*114 € 4 jours et demi (Sem 28)

7/12 ans : 110 € les 5 jours

Semaine avec jour férié :

*98 € 4 jours et demi (Sem 28)

*Attention !

Le 14/07, seule l'activité Yoga sera assurée
9h00-12h RDV directement

**Pourcieux – Espace médiathèque
Salle de la mairie – Avenue de la Gare**

Options

- **Repas** : 22,50 € les 5 jours
18 € les 4 jours (Sem 28)
- Prévoir le pique-nique, pour les enfants ne prenant pas l'option.
- **Garderie** : 17h45 / 18h45
- **Transport** : retour possible sur Trets pour les petites vacances (Se renseigner).

20 €/semaine - 10 € à partir du 2^{ème} enfant

Semaine avec jour férié :

16 € les 4 jours – 8 € à partir du 2^{ème} enfant

Informations

- Le S.I.H.A. se réserve le droit d'apporter des modifications au programme et tarifs.
- Il est possible que les enfants inscrits sur ce stage ne puissent pas participer à toutes les activités sportives. L'activité «Yoga créativité» se superposant au programme commun du Multi-sports.
- Dans le cadre du déroulement du stage, les enfants seront transportés par les véhicules du Syndicat,
- Les protocoles sanitaires en vigueur seront respectés.

Exemple de programme sportif

- Plus de 40 sports possibles dont : activités forme (**Danse**) et athlétiques, Sports collectifs (basket, foot, hand) de pleine nature (**Course d'orientation**), de précision (**Tir à l'Arc**), de raquettes (**Badminton**), du monde (**Kinball**)...

Syndicat Intercommunal du Haut de l'Arc

6, Rue des Minimes - 13530 TRET
Service Sports, Loisirs, Nature



04 42 29 40 30



www.sihva.com



sports.loisirs@sihva.com



facebook