

## Public

Adultes

## Lieu

Trets – Piscine Intercommunale

## Horaire

9h à 10h

## Programme

- Renforcer et tonifier les muscles,
- Entretenir l'équilibre et le schéma corporel,
- Travailler la respiration,
- Améliorer le système aérobie,
- Développer l'endurance cardio-vasculaire et musculaire.



## Informations

- Minimum 8 personnes,
- Contre-indiqué aux femmes enceintes de plus de 4 mois,
- Les cours se dérouleront dans le **grand bassin**,
- Le S.I.H.A. se réserve le droit d'apporter des modifications au programme et tarifs.

## Dates

4 au 8 juillet

11 au 15 juillet (4 séances\*)

18 au 22 juillet

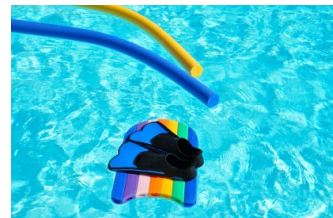
25 au 29 juillet

1<sup>er</sup> au 5 août

8 au 12 août

16 au 19 août (4 séances\*)

22 au 26 août



## Tarifs

40 € les 5 séances

32 € (Semaine 28 \*)



## Matériel et tenue

- Se munir d'un maillot, d'une serviette et éventuellement d'un bonnet.

## Condition

- Savoir nager



## Syndicat Intercommunal du Haut de l'Arc

6, Rue des Minimés - 13530 TRETTS

**Service Sports, Loisirs, Nature**



04 42 29 40 30



[www.sihva.com](http://www.sihva.com)



[sports.loisirs@sihva.com](mailto:sports.loisirs@sihva.com)

Rejoignez-nous!

facebook