

# MOBILITÉ SELF DÉFENSE 2023

## Public

A partir de 9 ans

## Lieu

**Puyloubier** : Salle Christian Baldo –  
Chemin Philippe Noclercq

## Horaire

Petites vacances : 14h30 à 17h00  
Été : 9h/11h30

## Informations

- **En option** : activités multi-sports  
9/16 ans
- Possibilité d'apporter une collation



## Programme

- Développer la coordination par l'intermédiaire d'exercices ludiques
- Favoriser la mobilité
- Permettre un meilleur contrôle de soi

« **S'exercer dans une optique d'expression instinctive au service de l'efficacité pour une approche saine de soi .** »

## Dates

### HIVER

13 au 17 février

### PRINTEMPS

24 au 28 avril

### ÉTÉ

17 au 21 juillet  
24 au 28 juillet  
21 au 25 août

### AUTOMNE

30 octobre au 3 novembre (5 séances)

## Tarif

**50 €** la semaine

## Matériel et tenue

- Tenue de sport avec un pantalon permettant une certaine aisance de mouvement
- Gourde
- Par mesure de précaution, nous vous demandons de n'emmener aucun objet ou vêtement de valeur

## Niveau

Découverte et initiation

**Syndicat Intercommunal du Haut de l'Arc**

**Service Sports, Loisirs, Nature**

6, Rue des Minimes - 13530 TRETS



04 42 29 40 30



www.sihva.com



sports.loisirs@sihva.com

