

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

3 au 7 juillet

10 au 13 juillet (4 séances*)

17 au 21 juillet

24 au 28 juillet

31 juillet au 4 août

7 au 11 août

14 au 18 août (4 séances*)

21 au 25 août



Tarifs

40 € les 5 séances
***32 €** (Semaines 28 & 33)

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



sports.loisirs@sihva.com

Rejoignez-nous !

facebook