

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



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

Rejoignez-nous !

facebook