

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

1^{er} au 5 juillet

8 au 12 juillet

15 au 19 juillet

22 au 26 juillet

29 juillet au 2 août

5 au 9 août

12 au 16 août (4 séances*)

19 au 23 août



Tarifs

40 € les 5 séances

***32 €** (semaine 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 Minimes - 13530 TRETZ

Service Sports, Loisirs, Nature



04 42 29 40 30



www.sihva.com



sports.loisirs@sihva.com

Rejoignez-nous!

facebook