

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 4 juillet (4 séances*)

7 au 11 juillet

15 au 18 juillet (4 séances*)

21 au 25 juillet

28 juillet au 1^{er} août

4 au 8 août

11 au 14 août (4 séances*)

18 au 22 août

25 au 29 août



Tarifs

40 € les 5 séances

***32 €** (semaine 27, 29 & 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 TRET

Service Sports, Loisirs, Nature



04 42 29 40 30



www.sihva.com



sports.loisirs@sihva.com

Rejoignez-nous !

facebook