

# SPORT SANTÉ

## GYM 2025

### Public

Adultes

### Lieu

FUVEAU – Dojo du Gymnase du Collège

### Dates

Du 20 au 24 octobre

### Horaires

10h à 11h

### Programme

Animé par Jean-Marc

- **Lundi** : Renforcement musculaire (ciblé sur le respect du bien être)
- **Mardi** : Cardio Training
- **Mercredi** : Circuit Full body (méthode isométrie et statique, être à l'écoute de son corps)
- **Jeudi** : Renforcement Postural (correction de son corps au quotidien)
- **Vendredi** : HIIT (Haute intensité d'intervalles Training) Méthode TABATA

Le tout dans la bonne humeur 😊

### Tarifs

35 € les 5 séances (lundi au vendredi)



### Matériel et tenue conseillés

- Tenue de sport confortable
- Une paire de baskets propre
- Une gourde/ bouteille d'eau
- Une serviette

### Informations

- Le stage sera effectif sous réserve d'un nombre suffisant s'inscrits
- Le S.I.H.A. se réserve le droit d'apporter des modifications au programme et tarifs

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



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

 Rejoignez-nous !

[facebook](#)