

# SPORT SANTE

(Marche tonique / Garder la forme)

Béatrice JANTORE

## DESCRIPTION DU COURS

Activité destinée à un public désireux de prendre en main sa santé et de se mettre au sport. Marche et exercices sollicitant l'ensemble du corps.

Sollicitation du système cardio respiratoire / musculaire / articulaire.

Cette activité permet également d'évacuer le stress.

Pour tous renseignements contactez Béatrice JANTORE :

[Beatrice.Jantore@ut-capitole.fr](mailto:Beatrice.Jantore@ut-capitole.fr)

### JOUR

### HORAIRE

### LIEU

Mercredi

13h30-14h30

Salle de musculation – sous-sol Arsenal

## EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

## INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, elle se fait en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

Se présenter au cours, dès la première semaine.

Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.



**2ème semestre :**

**Début des cours semaine du 7 janvier 2019**