



# COACHING FORME

Benjamin CASTEL

## DESCRIPTION DU COURS

L'objectif est d'acquérir les connaissances de base permettant de devenir son propre « coach sportif ».

Les contenus s'articuleront autour d'un travail de musculation, cardio-training et stretching, avec ou sans appareil, et permettront à chacun de poursuivre son propre objectif :

- Affiner sa silhouette / Perdre du poids,
- Travail musculaire : se tonifier, développer sa force ou prendre du volume,
- Se maintenir en bonne santé.

Le lien entre activité physique et alimentation sera abordé pour orienter les comportements du quotidien et définir un projet personnel autour de la notion de « FORME ».

JOUR	HORAIRE	LIEU
Lundi	15h30-17h	
Lundi	17h-18h30	Salle de musculation –
Mardi	14h-15h30	sous-sol Arsenal
Mardi	15h30-17h	

## 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.



**1<sup>er</sup> semestre :**

**Début des cours semaine du 21 septembre 2020**