

MULTI ACTIVITÉS

Marianne AUDOUY

DESCRIPTION DU COURS

Remise en condition physique

Pratique de différentes activités au fil des séances : tennis de table, frisbee/ultimate, volley ball, jeux pré sportif, slack line, badminton, gainage, basket ball, stretching/tonification, jeux d'expression corporelle, self defense, marche nordique, relaxation/sophrologie.

Amener sa tenue de pratique dès le 1^{er} cours (chaussures de sport propres).

JOUR	HORAIRE	LIEU
Mardi	14h-15h30	Gymnase de la Manufacture –
Mardi	15h30-17h	Salle 1

INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle et se fait en début de chaque semestre directement auprès du professeur.

Se présenter au cours de son choix, si possible dès la première semaine de cours. Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.



1^{er} semestre :

Début des cours semaine du 11 septembre 2017