



COACHING FORME

Enseignant : Benjamin CASTEL

Benjamin.castel@ut-capitole.fr

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
Mardi	14h00-15h30	Salle de musculation – sous-sol Arsenal
Mardi	15h30-17h00	
Mercredi	14h30-16h30	

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 ligne** en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

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



**1^{er} semestre : Début des cours semaine du 23
septembre 2024**