



MUSCULATION

Marianne AUDOUY, Jérôme BROUSSE, Hélène DESSACS, Lionel GARRIGUES

DESCRIPTION DU COURS

Apprendre à adapter ses formes de travail en fonction d'un objectif quel qu'il soit ; prise de masse, affiner la silhouette... **Avec appareils**. Vous ne pouvez assister qu'à une seule séance par semaine.

Pour des raisons d'hygiène, **prévoir une serviette et une bouteille d'eau**.

JOUR	HORAIRE	LIEU
Lundi	12h30-14h	Salle de musculation – sous-sol Arsenal (AR-01)
Lundi	14h-15h30	
Mardi	9h-10h30	
Mardi	10h30-12h30 (spécialisé)	
Mercredi	8h-9h30	
Mercredi	9h30-11h	
Mercredi	11h-12h30	
Jeudi	10h-11h30	
Jeudi	12h-14h (spécialisé)	
Vendredi	9h30-11h	
Vendredi	11h-12h30	

La salle de musculation n'est pas en accès libre.

Jeudi	10h-11h	Gymnase de la Manufacture – salle 2
-------	---------	-------------------------------------

L'objectif de ce cours est d'apprendre à identifier et s'approprier :

- les groupes musculaires pour savoir les étirer et à les muscler.
- les articulations pour bien les assouplir sans les traumatiser.

Je vous proposerai des exercices de musculation avec du petit matériel, pour vous permettre ensuite de les reproduire chez vous et devenir ainsi autonomes.

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^{er} semestre : Début des cours semaine du 21 septembre 2020