



MUSCULATION

Enseignants : Marianne AUDOUY (MA), Jérôme BROUSSE (JB), Lionel GARRIGUES (LG), Frédéric HEUSER (FH)

marianne.audouy@ut-capitole.fr, jerome.brousse@ut-capitole.fr, lionel.garrigues@ut-capitole.fr, frederic.heuser@ut-capitole.fr

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 (JB)	12h30-14h	Salle de musculation – sous-sol Arsenal (AR-01)
Lundi (JB)	14h00 - 15h30	
Lundi (JB)	15h30-17h00	
Mardi (JB)	09h30-11h00	
Mardi (LG)	18h00-20h00	
Mercredi (JB)	09h30-11h00	
Mercredi (JB)	11h00-12h30	
Jeudi (LG)	09h30-11h30	Gymnase de la Manufacture salle 1
Jeudi (MA)	10h – 11h	
Jeudi (LG)	10h00 – 11h30	Salle de musculation – sous-sol Arsenal (AR-01)
Jeudi (LG)	11h30 - 14h00 (spécialisé, niveau avancé)	
Jeudi (FH)	14h00 – 15h30	
Jeudi (FH)	15h30 – 17h00	
Jeudi (FH)	17h00 – 18h30	

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.



2ème semestre : Début des cours semaine du 8 janvier 2024 sans inscriptions !