



MUSCULATION

Enseignants :, Jérôme BROUSSE (JB), Frédéric HEUSER (FH) , Gael Artigues (GA)
jerome.brousse@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 (FH)	11h-12h30	Salle de musculation – sous-sol Arsenal (AR-01)
Lundi (FH)	12h-30-14h	
Lundi (FH)	14h-15h30	
Lundi (FH)	15h30-17h	
Lundi (FH)	17h-18h30	
Mardi (JB)	09h30-11h	Salle de musculation – sous-sol Arsenal (AR-01)
Mardi (JB)	11h-12h30	
Mercredi (GA)	13h30-14h30	
Mercredi (GA)	16h30-18h30	
Mercredi (GA)	18h30-20h	
Jeudi (JB)	09h30-11h00	
Jeudi (JB)	11h00-12h30	
Jeudi (GA)	12h30-14h	
Jeudi (GA)	14h-15h30	
Jeudi (GA)	15h30-17h	
Vendredi (JB)	09h30-11h00	
Vendredi (JB)	11h00-12h30	

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**