

Musculation /Renforcement musculaire



Enseignants :, Marianne AUDUY

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...Sans 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	13h30-14h30	Bazacle
Mardi	15h30-16h30	Gymnase de la Manufacture S2 S1
Jeudi	10h-11h	

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.



Début des cours le 6 janvier en accès libre puis sur inscriptions à partir du 20 janvier