



RUN & FIT

Julian LAPLANTE

DESCRIPTION DU COURS

Le "Run & Fit", c'est l'activité idéale qui allie cardio et renforcement musculaire, dans un milieu urbain. C'est l'activité qui permet une perte calorique associée à une meilleure tonicité musculaire.

Qualités requises? Ne pas avoir peur de se dépasser physiquement!

JOUR	HORAIRE	LIEU
Mercredi	14h-16h	En extérieur : dans les environs de l'Université. RDV en salle de Muscu

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.



1^{er} semestre :

Début des cours semaine du 21 septembre 2020