



RUN & FIT

Enseignant : Julian LAPLANTE

Julien.laplante@ut-capitole.fr

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
Lundi	16h00-18h00	Gymnase Bazacle

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.



2ème semestre :

Début des cours semaine du 15 janvier 2024 sans inscriptions ! A partir du 22/01, inscriptions obligatoires !