



# RUN & FIT

Enseignant : Julian LAPLANTE  
Julien.laplante@ut-capitole.fr

## DESCRIPTION DU COURS

Il t'arrive d'aller faire un footing, et un peu de renforcement musculaire ? Ou tu aspires à le faire, pour ta santé, ton bien-être ?

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 !

N'aie pas peur de t'inscrire même si tu ne cours pas régulièrement : il y a des étudiant(e)s de tous niveaux à ce cours. Débutant(e)s bienvenu(e)s

JOUR	HORAIRE	LIEU
Lundi (courte distance 5-6km)	16h30-18h00	RDV Gymnase Bazacle
Jeudi (longue distance 6-10km)	10h00-12h00	RDV salle musculation Arsenal

## 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.



**1<sup>er</sup> semestre : Début des cours semaine du 23 septembre 2023**