SPORT SANTE

(Aide à la perte de poids)

Benjamin CASTEL

DESCRIPTION DU COURS

Activité destinée à un public en situation de surpoids (Indice de Masse Corporelle supérieur à 25) et désirant s'engager dans une démarche de perte de poids.

Les contenus de ce cours s'articuleront autour d'une activité physique et de conseils nutritionnels adaptés à cet objectif de perte de poids.

Une programmation individualisée sera également mise en place afin d'optimiser les résultats.

Pour tous renseignements contactez Benjamin CASTEL :

benjamin.castel@ut-capitole.fr

JOUR	HORAIRE	LIEU
Mardi	12h30-14h	Salle de musculation – sous-sol 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 début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.
Se présenter au cours, dès la première semaine.
Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.

UNIVERSITÉ TOULOUSE 1 CAPITOLE
DAPS

2ème semestre :

Début des cours semaine du 7 janvier 2019