



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.

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 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.



1er semestre : Début des cours la semaine du 23 septembre 2024!