



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le vendredi 29 septembre 2023



DURÉE : 01:00

PROFILS : Enseignante en Activités Physiques Adaptées

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

prévoir un tapis, une tenue confortable, une gourde d'eau

CODE ACTIVITÉ : 8MU270

Prix : 119.00 €

DESCRIPTION

Le sport-santé recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribue à la santé et au bien-être du pratiquant.

Les séances débuteront toujours par un échauffement articulaire et musculaire.

Ensuite les exercices seront variés suivant les objectifs de la séance et de chacun. Les exercices auront à chaque fois une ou deux variantes afin que chacun de vous puissiez progresser en fonction de votre niveau et de votre forme.

Le retour au calme se fera quelques minutes avant la fin de séance et sera composé de respiration et stretching.



OBJECTIFS

- bouger en sécurité
- apprendre des exercices (à reproduire en autonomie)
- apprendre à gérer son effort
- prendre soin de sa santé avec l'activité physique

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	29-09-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-10-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-10-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-10-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-11-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-11-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-11-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	01-12-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-12-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-12-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-12-2023	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-01-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-01-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-01-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE