



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le vendredi 13 octobre 2023



DURÉE : 01:00

**PROFILS :** Enseignante en Activités Physiques Adaptées

**PRE REQUIS :**

aucun

**MATERIEL :**

Prévoir un tapis, une tenue confortable et une gourde d'eau

**CODE ACTIVITÉ :** 8MU295

**Prix : 119.00 €**

## DESCRIPTION

Lors des séances vous travaillerez votre renforcement musculaire, vos capacités cardio-vasculaires et respiratoires, mais aussi celui de l'équilibre en utilisant du matériel (ballon, élastique, bâtons, tapis).

La séance débute avec un échauffement articulaire et musculaire. Ensuite les exercices se feront sous différentes formes, soit en groupe, soit individuellement, à la durée ou au nombre de répétitions. Puis ce sera un temps de retour au calme avec des petits étirements ou du travail de respiration / relaxation.

Chaque séance sera différente, les exercices seront adaptés en fonction des besoins et des capacités.



## OBJECTIFS

- préserver votre autonomie
- maintenir / améliorer votre condition physique
- apprendre des exercices (à refaire en autonomie éventuellement)
- travailler votre équilibre

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	13-10-2023	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-10-2023	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-11-2023	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-11-2023	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-11-2023	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	01-12-2023	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-12-2023	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-12-2023	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-12-2023	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-01-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-01-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-01-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-02-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-02-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE