



# Atelier « PRATIQUE AUTONOME MUSCULATION »

Semestres 1 et 2 : **du 21/09/20 au 29/03/21** (hors vacances\*)

Jours et horaires : **tous les lundis de 18h00 à 19h00**

Semestre 2 : **du 20/01/21 au 07/04/21** (hors vacances\*)

Jour(s) et horaires : **tous les mercredis de 18h00 à 19h00**

Où : **Salle de musculation de l'IUT**

## Description | contenu

Permet à l'étudiant d'apprendre à s'entraîner en fonction de l'objectif santé : prise de masse, gain de force, prévention des pathologies, préparation physique au service d'un sport.

## Intervenant

T. JARDY

## Contact | renseignements

SUAPS - 04 73 29 32 07 - [suaps@uca.fr](mailto:suaps@uca.fr)

Correspondant Aurillac : Franck LACROIX, gestionnaire de site universitaire [franck.lacroix@uca.fr](mailto:franck.lacroix@uca.fr)

## Modalités d'inscription

Inscription obligatoire en ligne à partir du 14/09/20 : <https://suaps.uca.fr/>

20 personnes maximum par session

## Tarifs pour les étudiants

A déterminer en fonction du nombre d'inscrits

\*Vacances universitaires : 24/10/20 au 02/11/20 – 19/12/20 au 04/01/21 – 13/02/21 au 22/02/21

Vacances scolaires : 17/10/20 au 02/11/20 – 19/12/20 au 04/01/21 – 06/02/21 au 22/02/21

