



PersoSport

CIRCUIT TRAINING

Créneau :

Lundi 12h15 - 13h15

Durée :

32 séances

(du 06/10/25 à fin juin 2026)

Lieu :

Salle de danse - La Borie

Public :

Personnels UNILIM

Tout public

Enseignante :

Sophie Roulaud

Pré requis :

Aucun pré requis sauf contre-indication médicale

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

- S'accorder un moment pour soi ;
- Compenser les mauvaises postures liées au travail ;
- Mobiliser progressivement le cardio de chaque participant ;
- Améliorer sa forme physique générale.

CONTENU

- Renforcement musculaire/ Prévention ;
- Équilibre ;
- Proprioception ;
- Enchainements d'ateliers visant à solliciter et renforcer l'ensemble du corps.