



PersoSport

PROGRAM'FORM

Créneau :

Jeudi 12h30 - 13h30

Durée :

32 séances

(du 02/10/2025 à fin juin 2026)

Lieu :

Salle de danse - La Borie

Public :

Personnels UNILIM

Tout public

Enseignant :

Ronald Alma

Pré requis :

Aucun pré requis sauf contre-indication médicale

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

- S'accorder un moment pour soi ;
- Répondre aux demandes des pratiquants ;
- Travail mixte cardio / renfo avec et sans matériel.

CONTENU

- Échauffement spécifique ;
- Exercices de postures ;
- Exercices de coordination ;
- Exercices isométriques sans charges ;
- Utilisation de petit matériel ;
- Étirements spécifiques.