

MARCHE (S) S2



Encadrant	Jour	Horaire	S1	Lieu
Marielle SUCHET	Mercredi	13h à 14h30	UEL ✓ SC ✓	Salle Polyvalente Bâtiment 1 ^{ers} Cycles et extérieur

DESCRIPTION :

Cette nouvelle UEL s'adresse à des étudiants qui souhaitent une activité physique modérée mais avec un engagement personnel et une motivation pour améliorer les fonctions cardio-respiratoires et musculaires.

Vous aurez, la possibilité de découvrir la marche sous différentes formes et objectifs (lien avec l'environnement, lien social, lien avec la santé) et vous serez sollicités pour construire un programme adapté au groupe.

Pas de téléphone portable ou de casque musique pendant cette activité !

TENUE : Tenue confortable en lien avec la météo, baskets,