CROSS FIT S2

UEL & SPORT CAMPUS

Encadrant	Jour	Horaire	S2	Lieu
Alexandre CHIAUDANO	Jeudi	13h45 à 15h15	UEL ✓ SC ✓	AKSON Evry Courcouronnes
		15h30 à 17h00		

DESCRIPTION

Les cours proposés seront à la fois basés sur des activités physiques intensives (parcours cardio, Fitness,...) mais également sur du renforcement musculaire (cuisse, abdo, fessiers...)

TENUE : Pour la tenue, il faut un équipement sportif.
Des chaussures PROPRES et une serviette
Avec une bouteille d'eau

université évry val-d'essonne | université PARIS-SACLAY