

FORME & SANTE S2



Encadrants	Jour	Horaire	S2	Lieu
Thibault MENETROT	Jeudi	14h00 à 15h30	UEL ✓	Salle ADD Place de l'Agora (Face cinémas)
Jonathan HERJEAN				

DESCRIPTION :

Devenir acteur de sa santé par l'acquisition de connaissances et de compétences dans une démarche globale de prise en main volontaire.

- Séances d'activité physique adaptée
- Séances de diététique
- Séances mixtes

Découverte des différentes pratiques d'activité modérée

Diagnostic et tests

Les aliments et les comportements alimentaires.

Se nourrir au quotidien (conseils pratiques, atelier cuisine ?)

Alimentation et stress

TENUE :

Pour les séances d'activité Physique : Tenue & chaussures de sport.

Pour les séances de diététique : à préciser.