

Semaine du 26 avril au 02 mai 2021

	Perte de poids
Dates	29 avril 2021
Durée	2h
Ressources mises à disposition	Cours ZOOM sur plateforme + PDF
formateur	Lely Thibaut
Cours concerné	Perte de poids
Devoir	<p>Créer une séance perte de poids, au choix soit HIIT soit circuit training Elle doit comporter l'ensemble des exercices et paramètres d'efforts</p> <p>Vous pouvez utiliser la fiche séance mise à votre disposition ou la vôtre si vous le souhaitez.</p>
Evaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	08 mai 2021