Fitness Coaching Forme

**Descriptif général du sport**

Pratique d'une activité physique avec l'objectif d'acquérir les connaissances de base permettant de devenir son propre « coach sportif ».

**Niveau du cours**

Tous niveau, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Travail sur la notion de condition physique.

Travail en cardio-endurance-musculation avec ou sans appareil et stretching/souplesse.

Le lien entre activité physique et alimentation sera abordé pour orienter les comportements du quotidien et définir un projet personnel autour de la notion « forme ».

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport, chaussures de sport.

Serviette.

Affaire de rechange.

Bouteille d’eau.