

APPRENTISSAGE TECHNIQUE

HALTEROPHILIE ET ENTRAINEMENT FONCTIONNEL AU SERVICE DE LA PREPARATION PHYSIQUE ET DU COACHING SPORTIF

HORAIRES ET LIEUX

Lundi 15 Mai : 9h45-11h45 Lieu de vie et 13h30-15h30 Lieu de vie
Mardi 16 Mai : 9h45-11h45 Centrale Supélec et 13h30-15h30 Lieu de vie
Mercredi 17 Mai : 9h45-11h45 Centrale Supélec et 13h30-15h30 Lieu de vie
jeudi 18 Mai : OFF
vendredi 19 Mai : 9h45-11h45 Central Supélec et 13h30-15h30 Centrale Supélec

Lundi 22 Mai : 9h45-11h45 Lieu de vie et 13h30-15h30 Lieu de vie
Mardi 23 Mai : 9h45-11h45 Centrale Supélec et 13h30-15h30 Lieu de vie
Mercredi 24 Mai : 9h45-11h45 Centrale Supélec et 13h30-15h30 Lieu de vie
Jeudi 25 Mai: 9h45-11h45 Centrale Supélec

► **CHICHEPORTICHE / DUMORTIER**

► **Jonathan.chicheportiche@universite-
paris-saclay.fr**

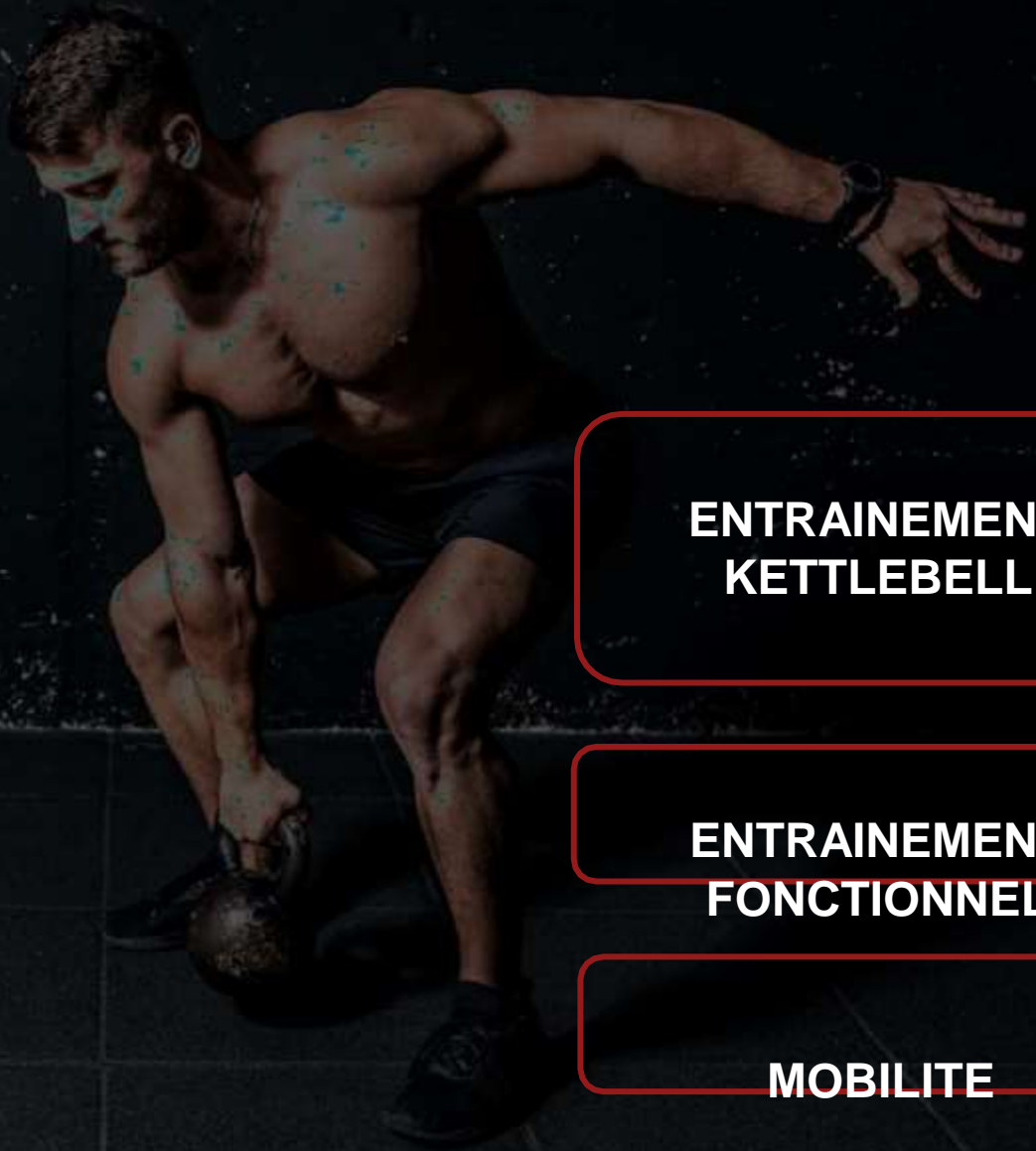
AU PROGRAMME - 100% PRATIQUE

**DEVELOPPE COUCHE :
EDUCATIFS**

**SOULEVE DE TERRE :
EDUCATIFS**

**SQUAT - FRONT SQUAT
- OVERHEAD SQUAT :
EDUCATIFS**

**HALTEROPHILIE ET
SEMI TECHNIQUES
ASSOCIEES**



**ENTRAINEMENT
KETTLEBELL**

**ENTRAINEMENT
FONCTIONNEL**

MOBILITE

**C'EST PARTI !!! AU
BOULOT**

