2023/24 : COURS À OPTION – CLASSES DE 3^E

Titre: Sports, Health and Nutrition

Titulaire(s) du cours : Jankowski, Hutmacher

Classes: 3es

Horaires: jeudi, 7h55 – 9h40

Salle : salle de classe, musculation, gymnase

Nombre maximal d'élèves : 15 (pas que de garçons si possible)

Finalités et objectifs de l'option / Programme / Méthodologie, déroulement

- Découverte d'une nutrition saine
- Travail théorique et pratique en musculation
- Stretching et mobilité
- Course endurance (développement de l'endurance de base)

Public cible

- Élèves sportifs qui aiment l'effort physique
- Élèves intéressés à améliorer leur approche sportive générale
- Personnes qui souhaitent changer leur alimentation en vue d'une optimisation de la performance sportive

Equipement requis

• Équipement sportif indoor et outdoor