

2026/27 : COURS À OPTION – CLASSES DE 3^E

Titre : Nutrition -Health and Strength Training

Titulaire(s) du cours : Hutmacher-Jankowski

Classes : 3^{es}

Horaires : jeudi, 7h55 – 9h40

Salle : Salle de classe et musculation

Nombre maximal d'élèves : 16

Finalités et objectifs de l'option

- Développer des connaissances de base dans le domaine de la nutrition.
- Programmation d'un entraînement de force.
- Développer une stabilité au niveau abdominal et lombaire.
- Apprendre des mouvements d'haltérophilie.

Public cible

- Élèves intéressés qui fréquentent des salles de fitness et/ou qui utilisent l'entraînement de force pour améliorer leur performance sportive.
- **Pas de jeu ballon toute l'année !**

Equipement requis

- Affaires de sport