

UFO'PRÉPA

LE PROGRAMME DE REPRISE SPORTIVE BY **ufolep**

TOUS LES SPORTS AUTREMENT
NORD

LE PROGRAMME POUR VOUS (RE)METTRE EN FORME AVANT LA REPRISE DE VOS ACTIVITÉS SPORTIVES !

DU 14 AVRIL AU 12 JUIN, PROFITEZ GRATUITEMENT DE SÉANCES EN VISIO POUR VOUS PRÉPARER A LA REPRISE DE VOS ACTIVITÉS SPORTIVES : **PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (CARDIO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, MOBILITÉ), SECOURISME, NUTRITION, BIEN-ÊTRE**. RETROUVEZ, CI-DESSOUS, LA 1ERE PARTIE DU PROGRAMME :

MERCREDI 14 AVRIL	19H-20H PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE : CARDIO/RENFO AVEC CÉLINE (MASTER APA)	
SAMEDI 17 AVRIL	10H-12H SECOURISME AVEC ROMAIN (FORMATEUR PSC1)	
MERCREDI 21 AVRIL	19H-20H PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE : CARDIO AVEC CÉLINE (MASTER APA)	
SAMEDI 24 AVRIL	10H-11H NUTRITION AVEC CÉLINE (MASTER APA)	
MERCREDI 28 AVRIL	19H-20H PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE : RENFO AVEC CÉLINE (MASTER APA)	
MERCREDI 01 MAI	10H-11H PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE : CIRCUIT TRAINING AVEC CÉLINE (MASTER APA)	

POUR VOUS CONNECTER :

UN LIEN UNIQUE POUR LES SÉANCES DU MERCREDI ;
<https://zoom.us/j/98457173138?pwd=UklLaGRWWEVUTmZRTDI4M2k0ejFjQT09>

UN LIEN UNIQUE POUR LES SÉANCES DU SAMEDI ;
<https://zoom.us/j/91323571594?pwd=VDR4SEpMUit4RHRjSWIMWjRiL0o2UT09>