



Théorie et pratique des AP

Composante
UFR Sciences
et techniques
des activités
physiques et
sportives

Période de
l'année
Semestre 1

Liste des enseignements

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Méthodes et techniques musculation/cardiotraining niveau 1	Enseignement par Bloc de Compétence		48h		3,5 crédits
Pratique personnelle encadrée 1	Enseignement par Bloc de Compétence		10h		2 crédits
Méthologie et technique fitness niveau1	Enseignement par Bloc de Compétence		18h		3,5 crédits