

PREFORMATION AGFF - Planning Hebdomadaire type - session septembre 2009

Lundi

10h30 - 12h **Ecrit/oral/projet** virginie

12h - 13h **Pratique musculation** virginie

14h30 - 16h30 **Pratique STEP/LIA et passages animation** virginie

Mardi

9h - 11h **Méthodes musculation et préparation de séance** tony

11h - 12h **Préparation Physique en stade** tony

13h - 15h **Animation fitness** maryse

15h - 17h **Animation musculation et répertoire gestuel** maryse

penser à : suivre les nouvelles du blog cesa.hautetfort.com

ne pas oublier : clé usb, tenue de sport adaptée (stade, fitness, muscu)