

Semaine 20 :

Ressources mises à disposition	Visio + PDF + Cours de revision
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Cours sur le renforcement musculaire
Devoir	Faire une séance de renforcement musculaire sur 3 blocs de Travail. Bloc 1 : Exercices d'assistance sur un exercice de votre choix que vous aurez identifiés Bloc 2 : Exercices de renforcement postural sur un défaut de posture que vous aurez identifiés Bloc3 : Exercices de renforcement pour Améliorer une mobilité que vous aurez identifiés
Date limite	6 mars