

Optimisation de la performance

 **ECTS**
3 crédits

 **Volume horaire**
50h

 **Période de
l'année**
Semestre 6

LISTE DES ENSEIGNEMENTS

Préparation physique orientée	30h
APSA 1 Musculation	10h
APSA 2 Activités d'entretien et de développement	10h

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation