

109 118 30 – AÉROBIE

Enseignement régulier
Cours obligatoires d'éducation physique

Ensemble 1 : Activité physique et santé

Cours offert aux sessions : Automne et Hiver

Nombre de cours par semaine : 2

Description :

L'étudiant sera appelé à expérimenter différents types d'entraînement cardiovasculaire et il apprendra à travailler en force-endurance à l'aide de divers matériels.

Attention : Il se peut que des frais s'appliquent pour ce cours. Pour les connaître, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET.