



CESA METZ - BPJEPS AGFF - SESSION septembre 2014
PLANNING TYPE HEBDOMADAIRE

LUNDI

8h30 - 10h	Méthodologie entrainement Physiologie - Anatomie	CD
	ROMUALD	
10h - 11h30	Pratique STEP/LIA	C
	OPHELIE	
11h30 - 12h30	Préparation Physique en stade	CD
	ROMUALD	
13h30 - 16h	Animation Musculation	D
	MIKE	
16h - 17h30	Travail Collectif et Préparation aux Evaluations	CD
	OPHELIE	

JEUDI

8h30 - 10h	Animation STEP	C
	OPHELIE	
10h - 12h	Pratique et Animation RM / STRETCHING	CD
	OPHELIE	
13h - 15h30	Pratique Musculation et Repertoire Gestuel	CD
	MIKE	
15h30 - 17h30	Participation au fonctionnement de la Structure	CD
	OPHELIE	

penser à : suivre les nouvelles sur cesametz2014.hautetfort.com
ne pas oublier la TENUE DE SPORT ADAPTEE (stade, fitness, salle de musculation)

CESA METZ - Centre de formation du FC Metz - Allée Saint Symphorien - 57000 Metz

Coordinatrice Pédagogique : Ophélie Abt - contact.metz@lecesa.com - 06 10 39 10 71

lecesa.com

