

Musculation



Présentation

Activité visant un développement sur le plan énergétique type cardio (rameur, ergocycle, elliptique) sur les groupes musculaires avec développement de la force, de l'endurance, de la prise de volume, de la vitesse sur machines, Sur le plan dynamique (répétitions et charge) et statique (durée et charge) lors d'exercices impliquant les muscles abdominaux, dorsaux fessiers

Pour la cote basque:

PASS FORM UPPA: accès en pratique surveillée, on encadrée à la salle de musculation et la salle de danse de la halle des sports de BAYONNE.
horaires d'ouverture (hors vacances universitaires):

- du lundi au mercredi: de 12h15 à 17h30
- jeudi: de 14h à 17h30
- vendredi: de 12h15 à 16h30

Conditions particulières

- Accessible à tous les étudiants et personnel de l'UPPA (redevance annuelle SUAPS de 50€) - Pas de débutant en semestre pair.