

PRÉPARATION TEP BP AF



BREVET PROFESSIONNEL DES ACTIVITÉS DE LA FORME

PRÉPARATION AU
CREPS DE REIMS LES
1 ET 2 JUILLET 2023

Inscriptions : jusqu'au 16 juin 2023



LIMITÉ À 25 PLACES

www.creps-reims.fr (FORMATION)



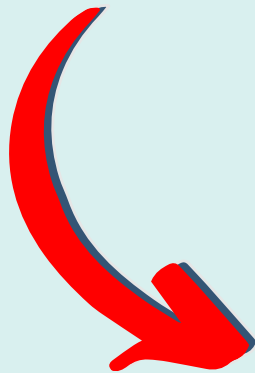
03.26.86.74.87



BPAFCREPSDEREIMS



Vous allez vous inscrire en Formation du BPJEPS des Activités de la Forme



Le CREPS de Reims vous aide à préparer la 1ère étape d'entrée en BP JEPS AF que sont les TEP. Informations et préparation, adaptées à vos besoins en musculation, en cours collectifs (step, renforcement musculaire, stretching) et en cardio-training (Luc Leger).

DESCRIPTION GÉNÉRALE

La préparation se compose de :

✓ 6 heures de cours collectifs :

Step, renforcement musculaire, stretching

✓ 6 heures de pratique musculation :

Développé couché, squat, traction avec programme personnalisé

✓ 2 heures de pratique cardio :

Test Luc Léger et programme personnalisé

CALENDRIER DE LA PREPARATION

Ouverture des inscriptions : 13 mars 2023.

