



**CESA METZ - PREFORMATION ET CQP ALS AGEE - SESSION 2014/2015**  
**PLANNING TYPE HEBDOMADAIRE**

**LUNDI**

10h15 - 11h15	Méthodologie entraînement préparation de séance MIKE
11h15 - 12h15	Pratique MUSCULATION et répertoire gestuel MIKE
12h15 - 13h15	Pratique STEP/LIA OPHELIE
14h - 15h30	Physiologie - Anatomie ROMUALD
15h30 - 16h	Suivi alternance OPHELIE
16h - 17h	Ecrit / entretien 4 questions MIKE

**JEUDI**

9h - 10h	Animation Musculation et pédagogie MIKE
10h - 11h30	Préparation Physique en stade ROMUALD
12h - 13h	Animation STEP / LIA OPHELIE
14h - 15h30	Préparation aux évaluations et Projet Pro OPHELIE

**penser à : suivre les nouvelles sur [cesametzqcphautetfortcom.hautetfort.com](http://cesametzqcphautetfortcom.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

Coordnatrice Pédagogique : Ophélie Abt - [contact.metz@lecesa.com](mailto:contact.metz@lecesa.com) - 06 10 39 10 71

[lecesa.com](http://lecesa.com)

