

Semaine du 12 au 19 avril – EPS - 2nd degré

Applications gratuites :

* FizzUp

Cette application de coaching en ligne soutenu par le ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche permet de suivre un programme sportif personnalisé à domicile et sans matériel directement depuis son smartphone.

Disponible sur App Store et Google Play : <https://www.fizzup.com/fr>

* Daily Yoga

Daily Yoga vous propose plusieurs sortes d'entraînement, que ce soit l'initiation au Yoga, la perte de poids, améliorer ses compétences, ou même soulager le stress. Les débutants en yoga trouveront notamment différents cours guidés pour les aider à apprendre les bases.

Disponible sur App Store et Google Play : <https://www.dailyyoga.com>

	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
9h30-10h30	Séance 1 de renforcement musculaire : https://www.youtube.com/watch?v=FTnQKZK3VzI		Webinaire Diagno'life : - questionnaire - sensibilisation nutrition/santé : → <i>lycée</i> Vous êtes invité à participer à une réunion Microsoft Teams Titre: Diagnolife lycée 67 Heure: 14 avr. 2021 09:30:00 Participer sur votre ordinateur ou votre application mobile	Séance 2 de renforcement musculaire : https://www.youtube.com/watch?v=IFJPWaoIZHo	

			Cliquez ici pour participer à la réunion		
10h30-11h30			Séance d'activité physique adaptée via PEP'Activisio (Indoor Santé) https://us02web.zoom.us/j/89519419823 (ID de réunion : 895 1941 9823)		Séance d'activité physique adaptée via PEP'Activisio (Indoor Santé) https://us02web.zoom.us/j/89519419823 (ID de réunion : 895 1941 9823)
11h30-12h					
Pause méridienne					
14h-15h		Séance d'activité physique adaptée via PEP'Activisio (Indoor Santé) https://us02web.zoom.us/j/89519419823 (ID de réunion : 895 1941 9823)			
15h-16h					