



## PREFORMATION et CQP ALS PLANNING HEBDOMADAIRE TYPE

### Lundi

9h - 10h30	Méthodes d'animation et d'entraînement	salle de classe
10h30 - 12h30	Pratique et Animation musculation	espace Musculation
13h30-15h30	Pratique Fitness et passages animation	espace Fitness
15h30-17h	Préparation de séance, entretiens et projets	salle de classe

### Jeudi

9h -11h	Pratique Fitness et passages animation	Espace Fitness Baisieux
11h - 12h	Pratique et Animation musculation	Espace Fitness Baisieux
13h - 14h	Travail collectif et accompagnement	salle de classe

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

***ne pas oublier la TENUE DE SPORT ADAPTÉE (stade, fitness, musculation)***

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

**Responsable pédagogique - Julien Le Coq - [contact.metz@lecesa.com](mailto:contact.metz@lecesa.com) - 06 10 39 10 71**

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