

[Contenu](#)

- [Agenda](#)
- [Actualités](#)

Recherche [Recherche avancée](#)

Droit Économie Gestion

Sport

Sport vs confinement

du 16 mars 2020 au 20 juin 2020

Durant le confinement, le DAPS vous propose des "circuits training" à effectuer chez vous pour garder la forme !

Vous n'en pouvez plus de tourner en rond chez vous ? Vous avez besoin de vous défouler ?

Ne traitez plus et rendez-vous directement sur la page Facebook du DAPS : [Sports - UT1 Capitole](#)

Tout au long de la semaine, retrouvez en vidéo une séance de sport à réaliser chez vous, sans besoin de matériel ni de grand espace ! Un moyen simple de garder une activité physique régulière, que vous soyez en appartement, à la maison, ou dans votre jardin.

Voici un exemple de quelques vidéos :

Le principe :

Un exemple de circuit training :

Mais aussi des conseils bien-être :

Rejoignez le mouvement et abonnez-vous à notre page Facebook pour suivre toutes nos actualités !
En cette période difficile, le DAPS et l'Université Toulouse 1 Capitole pensent à vous !

Prenez soin de vous et de vos proches.

L'équipe du DAPS

[Département des Activités Physiques Sportives](#)

Mise à jour le 6 avril 2020

Sports - UT1 Capitole