

▼ DISCIPLINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Aquaforme</b> Bike/tonic/trampo et Aquagym		<b>AQUAFORME</b> 18h15–19h Piscine S <sup>e</sup> Catherine <i>Benjamin</i>	<b>AQUAGYM</b> 12h15–13h15 Piscine La Lévière <i>Annie</i>		<b>AQUAFORME</b> 18h15–19h Piscine S <sup>e</sup> Catherine <i>Benjamin</i>
<b>Athletic cardio</b>	12h15–13h15 Gymnase La Lévière Salle d'escrime <i>Jean-François</i>				12h15–13h15 Gymnase La Lévière Salle d'escrime <i>Jean-François</i>
<b>Badminton</b>				12h–13h30 Gymnase Issaurat <i>Benjamin</i>	
<b>Basket-ball</b> Filles (initiation)			8h–10h Gymnase Guiblets <i>Éric</i>		
<b>Capoeira</b> (Débutants)	19h–21h Bât. STAPS Duvauchelle Salle de gym <i>Leroy</i>				
<b>Danse</b> • Kizomba • Rock'n'roll, latino et de salon • Salsa		<b>DANSE ROCK'N'ROLL, LATINO ET DE SALON</b> 16h30–18h30 Bât. STAPS Duvauchelle Salle de danse <i>Julien</i>	<b>DANSE KIZOMBA</b> 19h30–20h30 Débutants 20h30–21h30 Intermédiaires Bât. STAPS Duvauchelle Salle de danse <i>Dédé</i>	<b>SALSA</b> 17h30–18h30 Initiation 18h30–19h30 Débutants + 19h30–20h30 Confirmés Bât. STAPS Duvauchelle Salle de danse <i>Julien</i>	
<b>Danse pluridisciplinaire</b>	Renseignements et inscriptions : <a href="mailto:administration@leveunpeulesbras.fr">administration@leveunpeulesbras.fr</a>				
<b>Équitation</b>	14h–16h École nationale vétérinaire d'Alfort (EnvA) <i>Bruno</i>	14h–16h École nationale vétérinaire d'Alfort (EnvA) <i>Bruno</i>	Renseignements et inscriptions : <a href="mailto:bruno.mannier@u-pec.fr">bruno.mannier@u-pec.fr</a> 12 € par séance		
<b>Escalade</b>			19h–21h Bât. STAPS Duvauchelle Halle omnisport <i>Virginie</i>		18h30–20h30 Bât. STAPS Duvauchelle Halle omnisport <i>Virginie</i>
<b>Fitness</b> • Fitball/pilates • Step • Stretching santé • Wellness flex et stretch		<b>STEP</b> 13h–14h30 Bât. STAPS Duvauchelle Salle de danse <i>David</i>	<b>STRETCHING SANTÉ</b> 16h–17h30 Bât. STAPS Duvauchelle Salle de gym <i>Annie</i>	<b>FITNESS</b> 12h15–13h15 Gymnase La Lévière Salle polyvalente <i>Annie</i>	<b>FITBALL/PILATES</b> 12h10–13h00 Tous niveaux Gymnase La Lévière Salle de judo <i>Bruno</i>
		<b>FITNESS</b> 17h30–19h Bât. STAPS Duvauchelle Salle de gym <i>Annie</i>			<b>WELLNESS FLEX ET STRETCH</b> 13h–13h45 Gymnase La Lévière Salle de judo <i>Bruno</i>
<b>Football et Futnet ball</b>		<b>FOOTBALL</b> 14h30–16h30 Filles Initiation Stade Duvauchelle Terrain synthétique ouest <i>Éric</i>			<b>FUTNET BALL</b> 17h30–19h Gymnase Pasteur <i>Julien</i>
<b>Golf</b>		14h–16h Parc du Tremblay Champigny <i>Thierry</i>			14h–16h Parc du Tremblay Champigny <i>Thierry</i>
<b>Gymnastique rythmique et sportive</b>	En loisir et en compétition universitaire (FFSU) Renseignements et inscriptions par mail au directeur du Service des sports de l'École nationale vétérinaire d'Alfort (EnvA) : <a href="mailto:pascal.philips@vet-alfort.fr">pascal.philips@vet-alfort.fr</a>				
<b>Handball</b> (Initiation)	12h–14h GARÇONS Gymnase Casalis (halle) <i>Éric</i>	12h–14h GARÇONS Gymnase Guiblets <i>Éric</i>	12h–14h FILLES Gymnase du Jeu de Paume <i>Éric</i>		12h–14h FILLES Gymnase Issaurat <i>Éric</i>

▼ DISCIPLINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Judo</b> (Ceinture verte minimum)				<b>13h30–15h30</b> MJC Club Créteil Salle de judo <i>Bruno</i>	
<b>Méditation</b> (Initiation)		<b>12h30–13h30</b> Campus centre Bât. I1, salle 224 <i>Rafaële</i>			
<b>Musculation</b>	<b>10h30–12h</b> ou <b>12h–13h30</b> <i>Bruno</i> <b>13h30–15h</b> ou <b>15h–16h30</b> <i>Benoît</i> Bât. STAPS Duvauchelle	<b>12h–13h30</b> ou <b>16h–17h30</b> ou <b>17h30–19h</b> Bât. STAPS Duvauchelle <i>Bruno</i>	<b>14h30–16h</b> ou <b>16h–17h30</b> Bât. STAPS Duvauchelle <i>Benoît</i>	<b>8h30–10h</b> ou <b>10h–11h30</b> Hôpital Henri Mondor Salle APSAP <b>16h–17h30</b> ou <b>17h30–19h</b> Bât. STAPS Duvauchelle <i>Bruno</i>	<b>8h30–10h</b> ou <b>10h–11h30</b> Bât. STAPS Duvauchelle <i>Bruno</i>
<b>Natation</b> (Apprentissage grands débutants)		<b>9h30–11h</b> ou <b>14h–15h30</b> Piscine S <sup>re</sup> Catherine <i>Annie</i>	<b>10h30–12h15</b> Piscine La Lévière <i>Annie</i>	<b>13h30–15h</b> Piscine S <sup>re</sup> Catherine <i>Annie</i>	
<b>Natation</b> (Moyens et confirmés)		<b>9h30–11h</b> <i>Bruno</i> <b>14h–15h30</b> Confirmés uniquement <i>Benoît</i> Piscine S <sup>re</sup> Catherine	<b>10h30–12h15</b> <i>Thierry</i> <b>12h15–13h15</b> <i>Annie</i> Piscine La Lévière		
<b>Rugby</b> (Initiation)	<b>14h30–16h30</b> ou <b>17h–19h</b> Parc Interdépartemental des Sports (Plaine Nord) Choisy-le-Roi <i>Éric</i>				
<b>Savate boxe française</b>		<b>12h–14h</b> Gymnase La Lévière Salle d'escrime <i>Stéphane</i>		<b>12h–14h</b> Gymnase La Lévière Salle d'escrime <i>Stéphane</i>	
<b>Techniques corporelles de gestion du stress</b>		<b>16h–17h30</b> Bât. STAPS Duvauchelle Salle de gym <i>Annie</i>	<b>17h30–19h</b> Bât. STAPS Duvauchelle Salle de gym <i>Annie</i>	<b>15h45–17h15</b> Bât. STAPS Duvauchelle Salle de gym <i>Annie</i>	
<b>Tennis</b>	<b>12h30–14h</b> Débutants <i>Cyril</i> <b>14h–16h</b> Confirmés <i>Thierry</i> Centre Marie-T. Eyquem			<b>10h–12h</b> Confirmés <i>Thierry</i> <b>12h–13h30</b> Débutants <i>Cyril</i> Centre Marie-T. Eyquem	
<b>Volley-ball</b>	<b>12h–13h30</b> Gymnase Issaurat (halle) <i>Benoît</i>	<b>12h–14h</b> Palais des Sports Salle annexe <i>Benoît</i>	<b>17h30–19h30</b> Bât. STAPS Duvauchelle Halle omnisport <i>Benoît</i>		
<b>Yoga</b> • Hatha-yoga • Tai chi/yoga • Yoga nidra		<b>TAI CHI/YOGA</b> <b>12h–13h30</b> Gymnase La Lévière Salle polyvalente <i>Rafaële</i> <b>HATHA-YOGA</b> <b>10h–12h</b> ou <b>14h–16h</b> Tous niveaux MPT La Haye aux Moines <i>Rafaële</i> <b>17h15–18h15</b> Débutants RU Crous 'La Pointe Jaune' Salle de formation <i>Rafaële</i> <b>YOGA NIDRA</b> <b>18h15–18h45</b> RU Crous 'La Pointe Jaune' Salle de formation <i>Rafaële</i>		<b>HATHA-YOGA</b> <b>10h–12h</b> ou <b>14h–16h</b> Tous niveaux MPT La Haye aux Moines <i>Rafaële</i> <b>TAI CHI/YOGA</b> <b>17h30–19h</b> Bât. STAPS Duvauchelle Salle de gym <i>Rafaële</i>	<b>HATHA-YOGA</b> <b>10h–12h</b> Tous niveaux ou <b>12h–13h30</b> Moyens/Avancés MPT La Haye aux Moines <i>Rafaële</i>