

EMPLOI DU TEMPS- LOISIRS - Semestres impairs (S1-S3-S5) 2024-2025

SERVICE UNIVERSITAIRE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

Intitulés des activités	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<u>Acro-yoga</u>				15h30-17h30 Bât STAPS Duvauchelle Salle de Gym Raphaele		
<u>Aquabike</u>		18h15-19h Piscine Ste Catherine				
<u>Aquagym</u>			12h15-13h15 Piscine la Lévière Virginie			
<u>Atelier initiation à la méditation</u>		12h-13h Bât i3 (salle 223) 2ème étage Annie				
<u>Badminton</u>				12h-13h30 Gymnase Issaurat (halle) Benjamin		
<u>Basket 3x3</u>		18h30-20h30 Bât STAPS Duvauchelle Gymnase Florian				
<u>Basket-ball (initiation) 1ère et 2ème année de pratique à l'UPEC</u>	11h45-14h Gymnase Casalis Halle Eric	12h-14h Gymnase Guiblets Halle Eric	8h-10h Gymnase Issaurat Halle Eric			
<u>Body training Cuisse abdos fessier</u>					12h10 - 13h BODY TRAINING 13h-13h45 WELLNESS Gymnase la Lévière Salle de Judo Virginie	
<u>Cardio training et renforcement musculaire</u>			18h -20h Bât STAPS Duvauchelle Salle de Gym Quentin			
<u>Cheerleading</u>				19h30-21h30 Bât STAPS Duvauchelle Salle de gym		
<u>Cross training</u>	18h30 - 20h Bât STAPS Duvauchelle Gymnase Vincent					
<u>Danse Bachata, West Coast Swing, Salsa portoricaine</u>					15h30-17h30 Bât STAPS Duvauchelle Salle de danse Julien Poret	
<u>Danse salsa</u>				17h30-19h -Débutants 19h-20h30 - intermédiaires Bât STAPS Duvauchelle Salle de Danse Julien Crespo		
<u>Rock'n'roll et danses standards et latines américaines</u>		16h30- 18h30 Bât STAPS Duvauchelle Salle de danse Julien Poret				

<u>Equitation (découverte et perfectionnement)</u>	15h-16h Galop 4/5 Intermédiaire	15h-16h Galop 1/3 Apprentissage 17h-18h Galop 6/7 Perfectionnement		14h30 - 15h30 Galop 1/3 Apprentissage + Galop 6/7 Perfectionnement 15h30 - 16h30 Galop 0 Débutant + Galop 4/5 Intermédiaire	Base de loisirs de Choisy le Roi - Plaine sud Chemin des bœufs - (Entrée près du poste de sécurité - Parking à proximité) Contact et inscriptions : universite@sheva.fr Merci d'arriver 30min avant l'heure de début du cours.	
<u>Escalade</u>		11h30- 13h30 Virginie 17h-18h30 Benjamin Salle Hard block	19h30 - 21h30 Bât STAPS Duvauchelle Virginie	18h-20h ou 20h-22h Salle Hard block Benjamin	14h- 16h Salle Hard block Virginie 18h- 20h Bât STAPS Duvauchelle Virginie	
<u>Escalade : ouverture de bloc</u>					17h-19h Bât STAPS Duvauchelle Benjamin	
<u>Football filles (initiation)</u>		14h-16h Stade Duvauchelle Synthétique Ouest Cyril				
<u>Golf (débutants et/ou initiés)</u>	9h30-11h30 Parc du Tremblay Thierry	14h15-16h15 Parc du Tremblay Thierry			14h15-16h15 Parc du Tremblay Thierry	
<u>Handball (initiation)</u>	16h-17h30 Centre Sportif Casalis Halle Eric		11h45-14h Gymnase du Jeu de Paume Eric			
<u>Hatha yoga</u>			14h-16h Gymnase la lévrière Salle polyvalente Raphaele	17h30-19h30 Bât STAPS Duvauchelle Salle de Gym Raphaele		8h-10h Hatha Yoga 10h-12h Yoga et diététique Bât STAPS Duvauchelle Salle de Danse Raphaele
<u>Kickboxing</u>			12h-14h Gymnase la Lévière Salle d'escrime Stéphane			
<u>Spikeball</u>					12h-14h Gymnase Issaurat (halle) Quentin	
<u>Multi- activité</u>						10h-12h Bât STAPS Duvauchelle Gymnase
<u>Musculation</u>	10h00-11h30 APSAP Henri MONDOR Renaud 13h30 - 15h 15h-16h30 Bât STAPS Duvauchelle Benoit	19h-20h30 Bât STAPS Duvauchelle Benjamin	14h30-16h00 16h00-17h30 Bât STAPS Duvauchelle Benoit		La salle de musculation de l'APSAP se trouve au rez de chaussée du bâtiment principal de l'hôpital Henri MONDOR, porte extérieure n° 29, en face des ascenseurs bleus	
<u>Musculation santé</u>	8h30-10h00 APSAP Henri MONDOR Renaud				La salle de musculation de l'APSAP se trouve au rez de chaussée du bâtiment principal de l'hôpital Henri MONDOR, porte extérieure n° 29, en face des ascenseurs bleus	
<u>Natation : apprentissage (grands débutants) 1ère et 2ème année de pratique à l'UPEC</u>		9h30 - 11h 14h-15h30 Piscine Ste Catherine Virginie	10h30-12h15 Piscine la Lévière Virginie	13h30-15h Piscine Ste Catherine Virginie		
<u>Natation</u>		9h30-11h Benjamin 14h-15h30 Benoit Piscines Ste Catherine	10h30-12h15 Piscine la Lévière Thierry 12h15-13h15 Piscine la lévière Thierry			
<u>Plongée</u>			19h15-21h45 Piscine Ste Catherine			

<u>Rugby (initiation)</u>		15h-17h Parc interdépartemental des sports de Choisy le Roi Eric				
<u>Savate boxe française</u>		12h-14h Gymnase la Lévrière Salle d'escrime Stéphane				
<u>Tai chi Santé</u>					15h-17h Gymnase la Lévrière Salle polyvalente Raphaele	
<u>Barre au sol</u>			12h-13h30 Gymnase la Lévrière Raphaele			
<u>Techniques corporelles de gestion du stress</u>		16h-17h30 ou 17h30-19h Bât STAPS Duvauchelle Salle de Gym Annie				
<u>Tennis (joueurs confirmés)</u>	14h-16h Centre Marie- Thérèse Eyquem Thierry					
<u>Tennis de table</u>		12h-13h30 Centre sportif Dassibat Thierry			12h15-13h45 Centre sportif Dassibat Pierre	
<u>Yoga santé</u>			17h15-18h45 CROUS pointe jaune (salle de formation) Campus centre Raphaele	12h-13h30 Gymnase Lévrière Salle polyvalente Raphaele		
<u>Trail</u>		12h-13h30 Palais des sports Benjamin				
<u>Volley-ball</u>	12h-13h30 Gymnase Issaurat Benoit	12h-14h Palais des sports Salle annexe Benoit	17h30-19h30 Bât STAPS Duvauchelle Benoit			

BADMINTON = prévoir sa raquette personnelle

RUGBY = chaussures à crampons obligatoires (crampons moulés suffisant), protège-dent conseillé