

CALENDRIER - Activités Physiques et sportives - 1er semestre (S1-S3-S5) 2025-2026

SERVICE UNIVERSITAIRES DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES



UPEC
Connaissance - Action

UNIVERSITÉ
PARIS-EST CRÉTEIL
VAL DE MARNE
SUAPS

Intitulés des UE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Abdos fessiers			19h15 -20h Campus Duvauchelle Salle de danse Marion			
Activité pleine nature et développement durable	13h30-15h30 Base nautique ile de loisirs Ewan					
Aquabike		18h15-19h Piscines Ste Catherine				
Aquagym			A partir de janvier 12h15-13h15 Piscine La Lévrère Virginie			
Athletic cardio	12h-14h Gymnase la Lévrère Salle d'escrime François				12h-14h Gymnase la Lévrère Salle d'escrime François	
Badminton	12h-13h30 Gymnase Schweitzer Thierry			12h-13h30 Gymnase Issaurat Benjamin	12h15 - 13h45 Gymnase Casalis Thierry	
					12h15 - 14h Gymnase Issaurat Quentin	
Barre au sol			12h à 13h30 Gymnase la Lévrère Salle polyvalente Raphaela	16h00-18h00 Marie Thérèse Echyem Benjamin		
Basket-ball (initiation)	11h45-13h45 Gymnase Casalis Halle Eric	12h-14h Gymnase Guiblets Halle Eric	8h-10h Gymnase Issaurat Eric			
Basket-ball 3x3		18h30-20h30 Campus Duvauchelle Gymnase Florian			19h30-21h30 Campus Duvauchelle Gymnase Florian	
BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique)			15h30-16h30 Piscine La Lévrère Virginie			
PSE (Premiers secours en équipe) - Préalable au BNSSA	A venir					
Cardio training et renforcement musculaire			18h -20h Campus Duvauchelle Salle de Gym Quentin			
Chearleading				19h30-21h30 Campus Duvauchelle Salle de gym A venir		
Course à pied		12h-13h30 Palais des Sport Benjamin				
Course à pied, remise en forme	13h30-15h30 Ile de loisirs de Créteil Benjamin	12h-13h30 Palais des Sports Benjamin			12h-13h30 Palais des Sports Benjamin	
Cross training	18h30-19h30 Campus Duvauchelle Gymnase Merwan					
	19h30-20h30 Campus Duvauchelle Gymnase Merwan					
Danse : Fusion workout			18h-19h15 Campus Duvauchelle Salle de danse Marion			
Danse : modern jazz	18h30-20h30 Campus Duvauchelle Salle de danse Celia					
Danse : Salsa				17h30-19h débutants 19h-20h30 intermédiaires Campus Duvauchelle (Salle de Danse) Julien		
Equitation (réservé aux étudiants uniquement)	14h30-16h30 Débutant	16h30-18h30 Galop 5/6/7 Perfectionnement		14h00 -16h00 Galop 1 à 4 Apprentissage + Galop 5 à 7 Perfectionnement		
				15h00 - 17h00 Débutant		
Escalade : bloc et voies	13h30-15h30 Salle Hardbloc Virginie		19h30-21h30 Campus Duvauchelle Virginie	18h30-20h30 20h30-22h30 Hardbloc Benjamin	14h- 16h Salle Hardbloc Virginie	
	15h30-17h30 Salle Hardbloc Virginie				17h-19h Campus Duvauchelle Benjamin	
Esport, Communication digital et événementiel			17h-19h Salle esport Benjamin			

Football filles (initiation)		14h-16h Stade Duvauchelle Synthétique Ouest Laura				
Football garçons	9h30-11h30 - Groupe 1 Stade Duvauchelle Synthétique Ouest Cyril	9h30-11h30 - Groupe 2 Stade Duvauchelle Synthétique Ouest Thierry			9h30-11h30 - Groupe 3 Stade Duvauchelle Synthétique Ouest Thierry	
Gestion de projet sportif et développement durable					13h30-15h30 Fabuval Benjamin	
Golf	14h15-16h15 Parc du Tremblay Thierry	14h15-16h15 Parc du Tremblay Thierry			14h15-16h15 Parc du Tremblay Thierry	
Hand-ball (initiation)	16h-18h Centre Sportif Casalis Halle Eric		11h45-13h45 Gymnase du Jeu de Paume Eric			
Kickboxing				12h00-14h Gymnase la Lévrrière Salle d'escrime Stéphane		
Musculation	13h30 - 15h 15h-16h30 Campus Duvauchelle Benoit	16h30-18h Campus Duvauchelle Laura	14h30-16h00 16h00-17h30 Campus Duvauchelle Benoit			
Musculation santé	10h00-11h30 APSAP Henri MONDOR Renaud				La salle de musculation de l'APSAP se trouve au 3ème sous-sol du bâtiment principal de l'hôpital Henri MONDOR, porte extérieure n° 29, a proximité des ascenseurs bleus	
Natation moyen et confirmés		9h30-11h Piscines Ste Catherine Benjamin				
		14h-15h30 Piscines Ste Catherine Benoit				
Natation débutants		9h30-11h 12h-13h30 14h-15h30 Piscine Ste Catherine Virginie				
Plongée			19h15-22h Piscine Sainte-Catherine (Passage Niv 1 et Niv 2) Benjamin			
Renforcement musculaire		18h - 19h Campus Duvauchelle Salle de Gym A venir			12h15 -13h15 Gymnase la Lévrrière Dojo Virginie	
Rugby (initiation)		15h-17h Parc interdépartemental des sports de Choisy le Roi Eric	15h-17h Parc interdépartemental des sports de Choisy le Roi Eric			
Savate boxe française		12h15-13h45 Gymnase la Lévrrière Salle d'escrime Stéphane				
Step					17h30-19h30 Campus Duvauchelle Salle de Danse François	
Tennis	12h30-14h Centre Marie-Thérèse Eyquem A venir				10h-12h Centre Marie-Thérèse Eyquem Quentin	
	14h-16h Centre Marie-Thérèse Eyquem Laura					
Tennis de table		12h-13h30 Centre sportif Dassibat Thierry			12h15-13h45 Centre sportif Dassibat Pierre	
Volley-ball	12h-13h30 Gymnase Issaurat Benoit	12h-14h Palais des sports Salle annexe Benoit	17h30-19h30 Campus Duvauchelle Gymnase Benoît			
Yoga : Acro- Yoga				15h30-17h30 Campus Duvauchelle Salle de Gym Raphaelle		
Yoga: Hatha-Yoga	15h-17h MJC de Créteil Raphaelle		14h-16h Gymnase la lévrrière Salle polyvalente Raphaelle	17h30-19h30 Campus Duvauchelle Salle de Gym Raphaelle		9h-11h Campus Duvauchelle Salle de gym Raphaelle
Yoga nutrition						11h-13h Campus Duvauchelle Raphaelle
Yoga santé			17h15-18h45 CROUS Pointe Jaune Raphaelle			
Yoga sur chaise	12h à 12h45 12h45 à 13h30 Fabulab (campus centre) Raphaelle					
Yoga Tai chi				12h à 13h30 Gymnase La Lévrrière Salle polyvalente Raphaelle		
Zumba				12h15-13h15 Gymnase la Lévrrière Salle d'escrime A Venir		

EQUITATION = *prévoir son casque d'équitation personnel*

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