

COURS SUAPS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ACTIVITÉS PLEINE NATURE (Course orientation, VTT, aviron, accrobranche..)		16h-18h Bases de loisirs Creteil, Choisy + 2/3 samedis à définir Virginie, Benoît				
AQUABIKE - AQUATONIC		18h15-19h AQUABIKE Piscine Ste Catherine			18h15-19h AQUATONIC Piscine Ste Catherine	
AQUAGYM			12h15-13h15 Piscine la Lévière Virginie			
ATELIER INITIATION A LA MEDITATION		12h30-13h30 Bât I3 (salle 224) 2ème étage Annie				
ATHLETIC CARDIO	12h15 - 13h15 Gymnase Lévière - salle d'escrime François				12h15 - 13h15 Gymnase Lévière - salle d'Escrime François	
AVIRON				Jeu après-midi contact: suaps@upec.fr		Samedi après-midi contact: suaps@u-pec.fr
BADMINTON				12h - 13h30 Gymnase Issaurat (halle) Benjamin		
BASKET-BALL FILLES (initiation)			8h-10h Gymnase Guiblets (Halle) Eric			
BACHATA SALSA WEST COAST SWING					15h30 - 17h30 Bat STAPS Duvauchelle Salle de Danse Julien Poret	
CROSSFIT TRAINING	Activité cardio et musculaire intensive 17h30 - 19h : débutants - débrouillés 19h00 - 20h30 : débrouillés - confirmés Salle de sports co Gymnase bât. STAPS					
CYCLISME				14h-15h45 POLYgone de VINCENTES (réservé aux confirmés et compétiteurs en possession de leur vélo) inscriptions: bruno.mannier@u-pec.fr		
DANSE KIZOMBA	18h-19h - DÉBUTANTS 19h-20h - INTERMÉDIAIRES Bât STAPS Duvauchelle Salle de Danse - Dédé					
DANSE PLURIDISCIPLINAIRE	Renseignements et inscriptions par mail à : administration@leveunpeulesbras.fr					
DANSE ROCK'N'ROLL, LATINO ET DE SALON		16h30-18h30 Bât STAPS Duvauchelle Salle de Danse - Julien Poret				
DANSE SALSA				17h30-18h30 - DÉBUTANTS / INITIATION 18h30-19h30 - DÉBUTANTS + 19h30-20h30 - INTERMÉDIAIRES Bât STAPS Duvauchelle - Salle de Danse - Julien Crespo		
EQUITATION (12 € par séance)	14h - 16h Ecole Vétérinaire de Maisons Alfort - Bruno	14h - 16h Ecole Vétérinaire de Maisons Alfort - Bruno	Renseignements et inscriptions : bruno.mannier@u-pec.fr			
ESCALADE		11h30 - 13h30 Salle Hard bloc - Virginie	19h30 - 21h30 Bât STAPS Duvauchelle Gymnase - Virginie	18h-20h ou 20h-22h Salle Hard Bloc - Benjamin	14h - 16h Salle Hard Bloc 18h30 - 20h30 Bât. STAPS Duvauchelle Gymnase	
HIIT BODY TRAINING				12h15 - 13h15 HIIT Gymnase la Lévière (salle Polyvalente) Virginie	12h10-13h - BODY TRAINING 13h - 13h45 - WELLNESS Gymnase la Lévière Salle de Judo - Virginie	
FOOTBALL FILLES (initiation)		14h30 - 16h30 Stade Duvauchelle Terrain Synthétique Ouest - Eric				
FUTNET (TENNIS BALLON)					17h30-19h Gymnase Pasteur Julien	
GOLF	9h30 - 11h30 Parc du Tremblay - Thierry	14h - 16h Parc du Tremblay - Thierry			14h - 16h Parc du Tremblay - Thierry	
HANDBALL FILLES (initiation)			12h - 14h Gymnase du Jeu de Paume Eric		12h - 14h Gymnase Issaurat (Halle) Eric	
HANDBALL GARCONS (initiation)	12h - 14h Gymnase Casalis (Halle) Eric	12h - 14h Gymnase Guiblets (Halle) Eric				
HATHA - YOGA		9h - 11h 11h - 12h 14h - 16h Salle de gym Bât. STAPS Duvauchelle Rafaele		15h30 - 17h30 17h30 - 19h30 Salle de gym Bât. STAPS Duvauchelle Rafaele	12h30 - 14h30 Salle de gym Bât. STAPS Duvauchelle Rafaele - Rafaele	9h-11h 11h - 13h Salle de danse Bât. STAPS Duvauchelle Rafaele
TAI CHI SANTE YOGA NIDRA		17h15-18h TAI CHI SANTE 18h-18h45 YOGA NIDRA CROUS Pointe Jaune (salle de formation) Campus Centre Rafaele				
KICKBOXING				12h - 14h Gymnase la Lévière - Salle d'Escrime Stéphane		

MUSCULATION	10h30-12h ou 12h-13h30 Bruno 13h30-15h ou 15h-16h30 Benoit 16h30-18h ou 18h-19h30 Bruno Bât. STAPS Duvauchelle	12h-13h30 ou 16h-17h30 Bât STAPS Duvauchelle Bruno	14h30-16h ou 16h-17h30 Bât. STAPS Duvauchelle Benoit	8h30-10h ou 10h-11h30 16h-17h30 Bât STAPS Duvauchelle - Bruno	9h30-11h ou 11h-12h30 Bât. STAPS Duvauchelle Bruno	
NATATION APPRENTISSAGE (niveau Grands Débutants)		9h30 - 11h ou 14h - 15h30 Piscine Ste Catherine Virginie	10h30 - 12h15 Piscine la lévrière Virginie	13h30 - 15h Piscine Ste Catherine Virginie		
NATATION (niveau Moyens et Confirmés)		9h30 - 11h MOYENS/CONFIRMES Bruno 14h - 15h30 CONFIRMES Benoit Piscine Ste Catherine	10h30 - 12h15 Piscine la lévrière Thierry 12h15 - 13h15 Piscine la lévrière Thierry			
RUGBY (initiation)	14h30-16h30 et 17h-19h Parc Interdépartemental des Sports de Choisy le Roi - Eric					
SAVATE BOXE FRANCAISE		12h - 14h Gymnase la Lévrrière - Salle d'Escrime - Stéphane				
STEP		13h-13h45 Bât STAPS Duvauchelle Salle de Danse François				
TECHNIQUES CORPORELLES DE GESTION DU STRESS		16h-17h30 ou 17h30-19h Bât STAPS Duvauchelle Salle de Gym - Annie				
TENNIS	12h - 13h30 - DEBUTANTS Cyril 14h - 16h - CONFIRMES Centre Marie Thérèse Eyquem - Thierry			10h-12h - CONFIRMES Thierry 12h -13h30 - DEBUTANTS Centre Marie Thérèse Eyquem - Cyril		
VOLLEY-BALL	12h - 13h30 Gymnase Issaurat - Halle Benoit	12h - 14h Palais des Sports - Salle Annexe Benoit	17h30-19h30 Bat STAPS Duvauchelle Benoit			
SORTIE / ÉVÈNEMENT (Accrobranche, escalade, kayak, marche nordique, randonnée...)						Infos : virginie.le-henaff@u-pec.fr insta : virginie_upec_sport