

Offre de Formation : cours de SPORT 1^{er} semestre 2017 – 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h à 10h		Tennis (V) Tennis de Table (Gr) Tir à l'arc (Gr) Basket (Gr) Bien être, Forme, Musculation (R) Self défense, Judo, Jujitsu (V) Golf (PI)	Futsal (V)	Bien être, Forme, Musculation (R)	Basket (Gr)
10h à 12h	CPI TELECOM	Badminton (Gr) Bien être, Forme, Musculation (R) Danse Moderne Contemporaine (M)	Futsal (V) Badminton (Gr)	Badminton (Gr) Fitness Step Body Form (M) Bien être, Forme, Cardio (R) Futsal (V) Volley ball (Gr)	FOCUS Profes des Ecoles
12h à 14h	Tir à l'arc (Gr) Golf 12h à 13h30 (V2) Cardio Renforcement TRX 12h à 13h30 (V)	Football (Synth)			Cardio Renforcement TRX 12h-13h30 (V)
14h à 16h		Musculation (R)	Fitness Step Body Form 14h30 à 16h (M) Badminton (Gr) Futsal (V) Musculation (R)	Fitness Step Body Form 13h30 à 15h (M) Musculation 14h à 16h (R) Fitness Step Body Form 15h à 16h30 (M)	Tennis de table (V) 13h30 à 15h30 Boxe (V) 13h30 à 15h30 14h à 16h: Badminton (Gr) Volley (Gr) Fitness Step Body Form (M)
16h à 18h	POLYTECH	POLYTECH	Badminton (Gr) Tennis (V) Musculation (R) Fitness Step Body Form 16h à 17h30 (M)	Judo et Jujitsu (V) Natation (nageurs) Piscine Triolo Bien être, Forme, Musculation (R)	Badminton (Gr) Tennis (V) Volley (Gr) Natation (non nageurs) 16h à 17h Piscine Triolo
18h à 20h	Tennis de table (Gr) Hand Féminin Confirmé (Gr) Musculation Confirmé (R) Rugby masculin 18h-19h30 (PI)	Bien être, Forme, Musculation (R) Hip Hop Débutants (M) Rugby féminin (Synth)	Handball (V) Escalade (What's up) Musculation Confirmé (R)	Tennis de table (Gr) Bien être, Forme, Musculation (R)	
20h à 22h		Ultimate Frisbee (V)	Handball (Gr)		

Gr : Grémeaux M : Maison des sports Cossec PI : Plaine Cossec R : Résidence Reflex Synth : Synthétique V : Vallin

Planning des AS *

	LUN	MAR	MER	JEU	
12h à 14h	Golf (V2)				
16h à 18h				Natation Piscine Triolo	
18h à 20h	Football (V2) Tennis Non classés et 4ème série (V)	Judo jusque 19h30 (DV) Hand F jusque 19h45 (GR) Hand M 19h45 à 21h30 (GR)	Rugby F (V2) Futsal (V)	Basket jusque 21h (GR) Volley jusque 21h (GR)	Bad Niv 1 (GR) Bad Niv 2 (GR) Tir à l'arc (GR) Tennis de table (GR)
20h à 22h	Tennis 3ème et 2nde série (V) Escalade (Whats' Up)	Rugby M 19h30 à 21h (V2)	Ultimate (V)		

(V2) : Vestiaire du V2 (C) : Cosec (DV) : Dojo Vallin (GR) : Grémeaux (V) : Vallin

* En plus des cours, nous vous donnons aussi la possibilité d'être notés lors des créneaux proposés dans le cadre de l'association sportive. Vous devez avoir l'accord du professeur et bien entendu être inscrit à l'AS. L'inscription se fait à la même adresse que les inscriptions aux cours (<http://www.suaps-lille1.fr/inscription>). Il vous suffit une fois connecté de cliquer sur le bouton « Etre noté pendant l'association sportive ».