

PRATIQUES D'ANIMATION MULTISPORT

ACTIVITE	CARTE	LIEU	JOUR	HORAIRE	INTERVENANTS	CAPACITE MAX
Salsa	Payante*	Maison des Sports (Rez de Chaussée)	Lundi	19h - 20h (Débutants)	Kevin KOUBJE	16
				20h - 21h (Confirmés)		16
Méditation	Gratuite	Salle de Combat (Vallin)	Mardi	12h15 – 13h15	Jean-Claude MAUCLAIRE	
Marche Nordique (mutualisée)	Gratuite	Rv Maison de Sports	Mardi	12h15 – 13h15	Yasmina SAID	
Self-Défense / JuJitsu	Payante*	Salle de Combat (Vallin)	Mardi	18h30 – 20h	Philippe SOENNE	18
Futsal (mutualisé)	Gratuite	Vallin	Mercredi	12h – 13h30	ASP	
Kung Fu	Payante*	Salle de Combat (Vallin)	Mercredi	18h15 – 19h45	Thomas PORZIO	25
Karaté	Payante*	Salle de Combat (Vallin)	Jeudi	18h30 – 20h	Mohammed AMDI	18
Tennis (mutualisé)	Gratuite	Halle Vallin	Jeudi	12h – 13h30	ASP	
Taï Chi (mutualisé)	Gratuite	Salle de Combat (Vallin)	Vendredi	12h30 – 13h30	ASP	
Badminton	Gratuite	Halle Grémeaux	Vendredi	18h – 20h	Sarah LKHAMRICHI	32
Tennis de Table	Gratuite	Halle Grémeaux	Vendredi	18h – 20h		18
Volley-Ball	Gratuite	Halle Grémeaux	Vendredi	12h – 14h	ASP	
	Gratuite			18h – 20h	Mehdi NEDJARI	28
Basket-Ball	Gratuite	Halle Grémeaux	Vendredi	20h – 22h	Azdine SAOUSSEN	20
Futsal	Payante*	Halle Grémeaux	Vendredi	20h – 22h	Viktor BAJRAKTARI	30

(*) : La **carte Payante** est au prix de **10 euros le semestre** pour toutes les activités MultiSport Payantes

Les informations sur les activités sont consultables sur le site du SUAPS :

http://suaps.univ-lille1.fr/Animation-Campus/Pratique_autonome/

PRATIQUES D'ANIMATION MUSCULATION

ACTIVITE	LIEU	JOUR	HORAIRE	PRATIQUE	INTERVENANT	CAPACITE MAX
MUSCULATION	Salle de Musculation (Refleex)	Lundi	20h – 21h30	Pratique guidée	Mustapha BENBOUABDALLAH	16
			21h – 22h30	<i>Pratique libre</i>		12
		Mercredi	20h – 21h30	Pratique guidée	Mustapha BENBOUABDALLAH	16
			21h – 22h30	<i>Pratique libre</i>		12
		Vendredi	19h -20h30	Pratique guidée	Mustapha BENBOUABDALLAH	16
			20h – 21h30	<i>Pratique libre</i>		12
PRIX des CARTES(Certificat Médical <u>OBLIGATOIRE</u>) <i>8 euros par mois de 4 semaines</i> <i>6 euros par mois de 3 semaines</i>						

PRATIQUES D'ANIMATION FORME(Présence régulière conseillée)

ACTIVITE	LIEU	JOUR	HORAIRE	INTERVENANT	Capacité MAX
Pilates	Salle de Combat (Vallin)	Lundi	12h15 – 13h15	Pauline MAILLARD	25
Zumba	Maison des Sports	Mardi	12h15 – 13h15	Pauline MAILLARD	15
Qi Gong	Salle de Combat (Vallin)	Mercredi	12h15 – 13h30	Thomas PORZIO	30
PilatesNiv 1 et adapté	Maison des Sports	Mercredi	12h15 – 13h15	Pauline MAILLARD	20
Body Sculpt		Jeudi	12h15 – 13h15	Pauline MAILLARD	18
Yoga	Salle de Combat (Vallin)	Jeudi	12h20 – 13h20	Nathalie HANOT	20
Body Zen	Maison des Sports	Vendredi	12h15 – 13h30	Hugues DEBAES	20
PRIX des CARTES <i>6 euros par mois de 4 semaines</i> <i>4,50 euros par mois de 3 semaines</i>					