

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	Amphi Glorieux CERLA	Mardi	12h15 – 13h15	Jean-Claude MAUCLAIRE	
Marche Nordique (mutualisée)	Gratuite	Rv Maison de Sports	Mardi	12h15 – 13h15	Yasmina SAID	
			Jeudi	12h15 – 13h15	Non encadrée, bâtons à disposition	
Taekwondo	Gratuite	Salle de Combat (Vallin)	Mardi	12h30 – 13h30	Sylvain COURTIN	
Self-Défense / JuJitsu	Payante*	Salle de Combat (Vallin)	Mardi	18h30 – 20h	Philippe SOENNE	18
Danse à 2	Gratuite	Maison des Sports (Rez de Chaussée)	Mardi	20h – 21h	Corinne HUOU	14
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	Pape BADIANE	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	Maël RICARD	16
			21h – 22h30	<i>Pratique libre</i>		12
		Mercredi	20h – 21h30	Pratique guidée	Maël RICARD	16
			21h – 22h30	<i>Pratique libre</i>		12
		Vendredi	19h -20h30	Pratique guidée	Hugo GALLIOU	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> OBLIGATION d'avoir DES CONNAISSANCES EN MUSCULATION, créneaux non ouverts aux débutants						

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
Pilates Niv 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>					