

## Programme des UEO SUAPS - 1er semestre 2023 - 2024

| Activités   | Jours         | Créneaux horaires | Salles / Lieux       | Enseignants         |
|---|---------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| <b>Activités Physiques de Pleine Nature</b>                 | Week-end      | selon planning    | Sites extérieurs     | Cédric Chaud        |
| <b>Aérodanse - fitness</b>                                  | Mardi         | 17h30 - 19h00     | Salle de danse       | Valérie Meunier     |
| <b>Aïkido</b>   | Mercredi      | 17h30 - 19h00     | Dojo - Musculation   | Christophe Balsan   |
| <b>Atelier chorégraphique (Cie Hannah &amp; Jean-Henri)</b> | Jeudi         | 17h30 - 19h00     | Salle de danse       | Audrey Abonnen      |
| <b>Badminton</b>  | Lundi         | 14h30 - 16h00     | Salle omnisports     | Éric Marizy         |
|   |               | 13h00 - 14h30     |                      | Lucie Audigier      |
|   | Mardi         | 14h30 - 16h00     |                      | Éric Marizy         |
|   |               | 19h00 - 20h30     |                      | Olivier Berisson    |
|   | Jeudi         | 14h30 - 16h00     |                      | Christian Le Gal    |
| <b>Badminton (réservé au personnel)</b>                     | Vendredi      | 14h30 - 16h00     |                      | Lucie Audigier      |
| <b>Basketball</b>   | Mardi         | 12h00 - 13h00     | Salle omnisports     | Lucie Audigier      |
|   | Mercredi      | 13h00 - 14h30     | Salle omnisports     | Jérôme Signore      |
|   | Jeudi         | 17h30 - 19h00     |                      | Jérôme Signore      |
| <b>Basketball (visée compétitive)</b>                       | Mercredi      | 14h30 - 16h00     | Salle omnisports     | Jérôme Signore      |
| <b>Boxe française</b>                                       | Mardi         | 17h30 - 19h00     | Salle d'escalade     | Éric Berrier        |
|   |               | 19h00 - 20h30     |                      |                     |
| <b>Danse contemporaine</b>                                  | Lundi         | 13h00 - 14h30     | Salle de danse       | Audrey Abonnen      |
| <b>Danse jazz</b>   | Lundi         | 14h30 - 16h00     | Salle de danse       | Audrey Abonnen      |
| <b>Danse latine</b>   | Mercredi      | 19h00 - 20h30     | Salle de danse       | Thomas Sculfort     |
| <b>Escalade</b>   | Lundi         | 13h00 - 14h30     | Salle d'escalade     | Cédric Chaud        |
|   |               | 14h30 - 16h00     |                      |                     |
|   |               | 17h30 - 19h00     |                      |                     |
|   | Mercredi      | 19h00 - 20h30     |                      | Thomas Lartaud      |
|   |               | 17h30 - 19h00     |                      |                     |
|   | Vendredi      | 19h00 - 20h30     |                      |                     |
|   |               | 13h00 - 14h30     |                      | Jean-Baptiste Jal   |
|   | 14h30 - 16h00 |                   |                      |                     |
| <b>Football</b>   | Jeudi         | 13h00 - 14h30     | Stade de la Souvine  | Olivier Lefebvre    |
| <b>Football (visée compétitive)</b>                         | Jeudi         | 14h30 - 16h00     | Stade de la Souvine  | Olivier Lefebvre    |
| <b>Futsal</b>   | Lundi         | 11h30 - 13h00     | Salle omnisports     | Éric Marizy         |
|   | Mercredi      | 11h30 - 13h00     |                      | Saber El Houmoudi   |
|   | Jeudi         | 13h00 - 14h30     |                      | Olivier Berisson    |
| <b>Futsal (visée compétitive)</b>                           | Jeudi         | 19h00 - 20h30     | Salle omnisports     | Julien Sollossi     |
| <b>Futsal (réservé au personnel)</b>                        | Vendredi      | 20h00 - 22h00     | Salle omnisports     | Grégory Meyer       |
| <b>Golf</b>   | Mardi         | 11h30 - 13h00     | Golf de Châteaublanc | Éric Marizy         |
|   |               | 13h00 - 14h30     |                      |                     |
|   |               | 14h30 - 16h00     |                      |                     |
|   | Jeudi         | 11h30 - 13h00     |                      |                     |
|   |               | 13h00 - 14h30     |                      |                     |
|   |               | 14h30 - 16h00     |                      |                     |
| <b>Handball</b>   | Mercredi      | 19h00 - 20h30     | Salle omnisports     | Christophe Lasausse |
| <b>Handball (visée compétitive)</b>                         | Jeudi         | 11h30 - 13h00     | Salle omnisports     | Olivier Berisson    |
| <b>Jiu-jitsu</b>  | Mercredi      | 19h00 - 20h30     | Dojo - Musculation   | Christophe Balsan   |
| <b>Kayak *</b>  | Vendredi      | 13h00 - 16h00     | Sites extérieurs     | Cédric Chaud        |
| <b>Laboratoire chorégraphique</b>                           | Jeudi         | 19h00 - 20h30     | Salle de danse       | Audrey Abonnen      |
| <b>Natation sauvetage - préparation BNSSA</b>               | Jeudi         | 17h30 - 19h00     | Piscine Pierre Reyne | Xavier Piasecki     |
| <b>Pass cardio musculation</b>                              | Lundi         | 17h30 - 19h00     | Dojo - Musculation   | Éric Berrier        |
|   |               | 19h00 - 20h30     |                      |                     |
|   | Mardi         | 17h30 - 19h00     |                      | Florent Badin       |
|   |               | 19h00 - 20h30     |                      |                     |
|   | Jeudi         | 13h00 - 14h30     |                      | Pascal Peyrachon    |
|   |               | 14h30 - 16h00     |                      |                     |
|   |               | 17h30 - 19h00     |                      |                     |
|   |               | 19h00 - 20h30     |                      |                     |
|   | Vendredi      | 13h00 - 14h30     |                      | Cécile Ronzière     |
|   |               | 14h30 - 16h00     |                      |                     |
| <b>Pilates</b>  | Mardi         | 13h00 - 14h30     | Salle de danse       | Careem Ameerally    |
|   |               | 14h30 - 16h00     | Dojo - Musculation   |                     |
|   |               | 19h00 - 20h30     | Salle de danse       |                     |
| <b>Pilates (réservé au personnel)</b>                       | Lundi         | 8h00 - 9h00       | Dojo - Musculation   | Careem Ameerally    |
| <b>PPG (réservé au personnel)</b>                           | Lundi         | 12h00 - 13h00     | Dojo - Musculation   | Irwin Boucasser     |
|   | Jeudi         | 12h00 - 13h00     | Dojo - Musculation   | Éric Berrier        |
| <b>Renforcement musculaire</b>                              | Vendredi      | 11h30 - 13h00     | Dojo - Musculation   | Irwin Boucasser     |
| <b>Renforcement musculaire/stretching</b>                   | Lundi         | 14h30 - 16h00     | Dojo - Musculation   | Valérie Meunier     |
| <b>Renfo swiss ball</b>                                     | Lundi         | 13h00 - 14h30     | Dojo - Musculation   | Valérie Meunier     |
|   | Mardi         | 13h00 - 14h30     | Dojo - Musculation   | Audrey Abonnen      |
| <b>Rugby</b>  | Lundi         | 18h00 - 19h30     | Stade de la Souvine  | Jean-Baptiste Jal   |
| <b>Rugby (visée compétitive)</b>                            | Lundi         | 19h30 - 21h00     | Stade de la Souvine  | Jean-Baptiste Jal   |
| <b>Self - défense</b>                                       | Mercredi      | 13h00 - 14h30     | Dojo - Musculation   | Christophe Balsan   |
|   |               | 14h30 - 16h00     |                      |                     |
| <b>Step</b>   | Lundi         | 11h30 - 13h00     | Salle d'escalade     | Valérie Meunier     |
| <b>Tennis</b>   | Lundi         | 14h00 - 15h30     | Tennis Park Avignon  | Julien Pandelon     |
|   | Jeudi         | 12h15 - 13h45     |                      |                     |
|   | Mercredi      | 13h00 - 14h30     |                      |                     |
| <b>Tennis de table</b>                                      | Jeudi         | 13h00 - 14h30     | Salle d'escalade     | Philippe Dieudonné  |
|   |               | 14h30 - 16h00     |                      |                     |
|   |               | 17h30 - 19h00     |                      |                     |
|   |               | 19h00 - 20h30     |                      |                     |
|   |               | 19h00 - 20h30     |                      |                     |
| <b>Trail urbain</b>   | Jeudi         | 19h00 - 20h30     | Avignon intramuros   | Karim Azzaz         |
| <b>Ultimate Frisbee</b>                                     | Mercredi      | 17h30 - 19h00     | Salle omnisports     | Père Castel         |
| <b>Volleyball</b>   | Lundi         | 13h00 - 14h30     | Salle omnisports     | Éric Marizy         |
|   |               | 17h30 - 19h00     |                      |                     |
|   | Mardi         | 17h30 - 19h00     |                      | Rémy Brunel         |
|   | Vendredi      | 13h00 - 14h30     |                      | Christian Le Gal    |
| <b>Volleyball (visée compétitive)</b>                       | Lundi         | 19h00 - 20h30     | Salle omnisports     | Rémy Brunel         |
| <b>VTT **</b>   | Mercredi      | 13h00 - 16h00     | Sites extérieurs     | Cédric Chaud        |
|   |               | 11h30 - 13h00     |                      |                     |
| <b>Yoga</b>   | Jeudi         | 13h00 - 14h30     | Salle de danse       | Diane Adenot        |
|   |               | 14h30 - 16h00     |                      |                     |
|   |               | 14h30 - 16h00     |                      |                     |
| <b>Zumba</b>  | Lundi         | 17h30 - 19h00     | Salle de danse       | Laure Javey         |
|   |               | 19h00 - 20h30     |                      |                     |
|   | Mardi         | 14h30 - 16h00     | Salle d'escalade     | Audrey Abonnen      |

**Inscriptions sur l'ENT à partir du 11 septembre à 7h00**

**Début des activités le 18 septembre**

\* 6 vendredis par semestre, maintien de la date 48h avant

\*\* 6 mercredis par semestre, maintien de la date 48h avant