

## Programme des UEO SUAPS - 1er semestre 2024-2025

| Jours                   | Créneaux horaires       | Activités                              | Salles / Lieux              | Enseignants                       |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Lundi                   | 11h30-13h               | Futsal                                 | Salle omnisports            | Olivier Berisson                  |
|                         |                         | Step                                   | Salle d'escalade            | Valérie Meunier                   |
|                         | 13h-14h30               | Escalade                               | Salle d'escalade            | Cédric Chaud                      |
|                         |                         | Volleyball                             | Salle omnisports            | Olivier Berisson                  |
|                         |                         | Renfo swiss ball                       | Dojo - musculation          | Valérie Meunier                   |
|                         | 14h30-16h               | Escalade                               | Salle d'escalade            | Cédric Chaud                      |
|                         |                         | Renforcement musculaire/stretching     | Dojo - musculation          | Valérie Meunier                   |
|                         | 17h30-19h               | Escalade                               | Salle d'escalade            | Cédric Chaud                      |
|                         |                         | Volleyball                             | Salle omnisports            | Rémy Brunel                       |
|                         |                         | Zumba                                  | Salle de danse              | Laure Javey                       |
|                         | 18h-19h30               | Rugby                                  | Stade de la Souvine         | Jean-Baptiste Jal                 |
|                         | 19h-20h30               | Escalade                               | Salle d'escalade            | Cédric Chaud                      |
|                         |                         | Pass cardio musculation                | Dojo - musculation          | Karim Azzaz                       |
|                         |                         | Volleyball                             | Salle omnisports            | Rémy Brunel                       |
| Zumba                   |                         | Salle de danse                         | Laure Javey                 |                                   |
| 19h30-21h               |                         | Rugby                                  | Stade de la Souvine         | Jean-Baptiste Jal                 |
| Mardi                   | 11h30-13h               | Golf                                   | Golf de Châteaublanc        | Éric Marizy                       |
|                         |                         | MMA                                    | Dojo - musculation          | Julien Le Meur                    |
|                         | 13h-14h30               | Badminton                              | Salle omnisports            | Éric Berrier                      |
|                         |                         | Escalade                               | Salle d'escalade            | Jean-Baptiste Jal                 |
|                         |                         | Golf                                   | Golf de Châteaublanc        | Éric Marizy                       |
|                         | 14h30-16h               | Pilates                                | Salle de danse              | Careem Ameerally                  |
|                         |                         | Golf                                   | Golf de Châteaublanc        | Éric Marizy                       |
|                         |                         | Escalade                               | Salle d'escalade            | Jean-Baptiste Jal                 |
|                         |                         | Pilates                                | Salle de danse              | Careem Ameerally                  |
|                         | 17h30-19h               | Boxe française                         | Salle d'escalade            | Éric Berrier                      |
|                         |                         | Danse west coast swing                 | Salle de danse              | Valérie Meunier, Sébastien Gaulme |
|                         |                         | Volleyball                             | Salle omnisports            | Éric Marizy                       |
|                         | 19h-20h30               | Badminton                              | Salle omnisports            | Éric Marizy                       |
|                         |                         | Boxe française                         | Salle d'escalade            | Éric Berrier                      |
| Pass cardio musculation |                         | Dojo - musculation                     | Christophe Lasausse         |                                   |
| Pilates                 |                         | Salle de danse                         | Careem Ameerally            |                                   |
| Mercredi                | 11h30-13h               | Futsal                                 | Salle omnisports            | Saber El Houmoudi                 |
|                         | 13h-14h30               | Futsal                                 | Salle omnisports            | Saber El Houmoudi                 |
|                         |                         | Tennis de table                        | Salle d'escalade            | Philippe Dieudonné                |
|                         | 14h30-16h               | Badminton                              | Salle omnisports            | Saber El Houmoudi                 |
|                         |                         | Self-défense                           | Dojo - musculation          | Christophe Balsan                 |
|                         | 17h30-19h               | Escalade                               | Salle d'escalade            | Thomas Lartaud                    |
|                         |                         | Self-défense                           | Dojo - musculation          | Christophe Balsan                 |
|                         |                         | Ultimate frisbee                       | Salle omnisports            | Pèire Castel                      |
| Jeudi                   | 19h-20h30               | Escalade                               | Salle d'escalade            | Thomas Lartaud                    |
|                         |                         | Handball                               | Salle omnisports            | Christophe Lasausse               |
|                         | Jiu-jistu               | Dojo - musculation                     | Christophe Balsan           |                                   |
|                         | 11h30-13h               | Badminton                              | Salle omnisports            | Olivier Berisson                  |
|                         |                         | Golf                                   | Golf de Châteaublanc        | Éric Marizy                       |
| Yoga                    |                         | Salle de danse                         | Diane Adenot                |                                   |
| 13h-14h30               |                         | Handball                               | Salle omnisports            | Olivier Berisson                  |
|                         |                         | Golf                                   | Golf de Châteaublanc        | Éric Marizy                       |
|                         |                         | Judo                                   | Dojo - musculation          | Pascal Peyrachon                  |
|                         |                         | Tennis de table                        | Salle d'escalade            | Philippe Dieudonné                |
| 14h30-16h               | Yoga                    | Salle de danse                         | Diane Adenot                |                                   |
|                         | Golf                    | Golf de Châteaublanc                   | Éric Marizy                 |                                   |
|                         | Pass cardio musculation | Dojo - musculation                     | Pascal Peyrachon            |                                   |
|                         | Tennis de table         | Salle d'escalade                       | Philippe Dieudonné          |                                   |
|                         | Volleyball              | Salle omnisports                       | Olivier Berisson            |                                   |
| 17h30-19h               | Yoga                    | Salle de danse                         | Diane Adenot                |                                   |
|                         | Atelier chorégraphique  | Salle de danse                         | Audrey Abonnen              |                                   |
|                         | Basketball              | Salle omnisports                       | Jérôme Signore              |                                   |
|                         | Pass cardio musculation | Dojo - musculation                     | Florent Badin               |                                   |
|                         | Tennis de table         | Salle d'escalade                       | Philippe Dieudonné          |                                   |
|                         | 18h-19h30               | Natation sauvetage - préparation BNSSA | Piscine Chevalier de Folard | Xavier Piasecki                   |
|                         | 19h-20h30               | Basketball                             | Salle omnisports            | Jérôme Signore                    |
| Pass cardio musculation |                         | Dojo - musculation                     | Florent Badin               |                                   |
| Vendredi                | 13h-14h30               | Badminton                              | Salle omnisports            | Christian Le Gal                  |
|                         |                         | Pass cardio musculation                | Dojo - musculation          | Cécile Ronzière                   |
|                         | 14h30-16h               | Pass cardio musculation                | Dojo - musculation          | Cécile Ronzière                   |
|                         |                         | Volleyball                             | Salle omnisports            | Christian Le Gal                  |
| Week-end                | Selon planning          | Activités physiques de pleine nature   | Sites extérieurs            | Cédric Chaud                      |

Inscriptions sur l'ENT à partir du 9 septembre à 7h00  
Début des activités le 16 septembre