## SPORTS COLLECTIFS

| ACTIVITÉS SPORTIVES | JOURS | HORAIRES | LIEUX |
|---|---|---|---|
| Basket-Ball | Lundi | 18h - 20h | HCR |
| Basket-Ball entrainement | Lundi | 20h - 22h | HCR |
| Handball | Mardi<br>Jeudi | 18h - 20h<br>18h - 20h | GU<br>HCR |
| Handball entrainement | Mardi | 20h - 22h | GU |
| Volley-Ball | Mardi<br>Jeudi | 18h - 20h<br>18h - 20h | HCR<br>GU |
| Volley-Ball entrainement | Mardi<br>Jeudi | 20h - 22h<br>20h - 22h | HCR<br>GU |
| Football | Mardi | 18h - 20h | Stade Eglantines |
| Football entrainement HCR | Lundi | 20h - 22h | Stade Eglantines |
| Futsal Féminin | Mercredi | 12h15 - 13h45 | GU |
| Futsal | Mercredi | 18h - 20h | GU |
| Futsal entrainement | Mercredi | 20h - 22h | GU |
| Rugby féminin | Lundi | 18h - 20h | Stade Thiolettes |
| Rugby entrainement | Lundi<br>Jeudi | 19h30 - 22h<br>14h - 17h | Stade Thiolettes |

## DECOUVERTES

| ACTIVITÉS SPORTIVES | JOURS | HORAIRES | LIEUX |
|---|---|---|---|
| Escrime débutants | Mercredi | 18h - 20h | CREPS |
| Escrime entrainement | Mardi<br>Jeudi | 17h - 19h30<br>17h - 19h30 | CREPS |
| Escalade | Du mardi au jeudi | 18h - 20h | HCR |
| Escalade confirmés | Lundi | 18h - 20h | HCR |
| Golf<br>Réservation obligatoire au SUAPS | Lundi débutants | 12h15 - 13h45 | Daily Golf Bezannes |
| | Vendredi<br>(Semaines paires) | 8h30 - 11h30 | Golf de champagne |
| Equitation<br>Réservation obligatoire au SUAPS | Mardi<br>Jeudi<br>Jeudi | 12h30 - 13h30<br>12h30 - 13h30<br>19h30 - 20h30 | CERUC<br>Campus Moulin de la Housse |
| Un cycle de 10 séances proposé par trimestre (contacter le SUAPS pour connaître les dates) | | | |
| Tir | Mardi<br>Jeudi | 19h30 - 20h30 | Société de tir de Reims (Tinqueux) |
| Tir à l'arc | Jeudi | 18h - 20h | |

Deux stages de niveau différent de 10 séances en tir seront proposés en septembre 2017 (voir modalités auprès du SUAPS)
Un stage d'initiation + confirmés de 10 séances en tir et pistolet vitesse, tir à l'arc et tir à l'arbalète seront proposés en février 2018
Dates disponibles et réservations ouvertes à partir de septembre auprès du SUAPS

## ARTS MARTIAUX

| ACTIVITÉS SPORTIVES | JOURS | HORAIRES | LIEUX |
|---|---|---|---|
| Judo confirmés | Mercredi | 18h - 20h | HCR |
| Judo entrainement | Lundi | 18h - 20h | CREPS |
| Judo débutants | Jeudi | 18h - 20h | HCR |
| Self défense - autodéfense | Jeudi | 18h - 20h | HCR |
| Full contact | Mardi | 18h - 20h | HCR |
| Karaté | Lundi et vendredi | 20h - 22h | HCR |
| | Mercredi | 20h - 22h | GU |
| Aïkido | Mercredi et vendredi | 20h - 22h | HCR |
| Kinomichi | lundi | 20h - 22h | HCR |
| MJA (Jujitsu brésilien) | Jeudi | 20h - 22h | HCR |

## SPORTS DE RAQUETTES

| ACTIVITÉS SPORTIVES | JOURS | HORAIRES | GU | HCR |
|---|---|---|---|---|
| Tennis de table | Lundi<br>Mardi<br>Mercredi<br>Jeudi<br>Vendredi<br>Lundi<br>Mercredi<br>Vendredi | 12h15 - 13h45<br>12h15 - 13h45<br>12h15 - 13h45<br>12h15 - 13h45<br>12h15 - 13h45<br>18h - 20h<br>18h - 20h<br>18h - 20h | x<br>x<br><br>x<br>x<br>x<br><br>x | x<br>x<br>x<br>x<br>x<br><br>x<br>x |
| Badminton entrainement | Mercredi | 20h - 22h | | x |
| Badminton | Lundi<br>Mardi<br>Mercredi<br>Jeudi<br>Vendredi<br>Lundi<br>Mercredi<br>Jeudi<br>Vendredi | 12h15 - 13h45<br>12h15 - 13h45<br>12h15 - 13h45<br>12h15 - 13h45<br>12h15 - 13h45<br>18h - 20h<br>18h - 20h<br>20h - 22h<br>18h - 20h | x<br>x<br><br>x<br>x<br>x<br><br><br>x | x<br>x<br>x<br>x<br>x<br><br>x<br>x<br>x |
| Tennis<br>(réservation au SUAPS) | Du lundi au vendredi | 19h - 20h | Intertennis | |
| | Mardi<br>Mardi<br>Jeudi | 12h - 14h<br>18h - 20h<br>18h - 20h | Géo André | |
| SQUASH<br>(réservation au SUAPS) | Du mardi au vendredi | 12h - 12h45 | Espace Club Farman | |
| | Lundi<br>Mercredi<br>Vendredi | 19h45 - 21h15 | | |
| | Mardi et jeudi | 20h30 - 21h15 | | |

## K-DANCE

| ACTIVITÉS SPORTIVES | JOURS | HORAIRES | LIEUX |
|---|---|---|---|
| Salsa Cubaine | Lundi<br>Jeudi | 18h30 - 20h<br>18h30 - 20h | GU<br>HCR |
| Danses Latines | Mardi | 20h - 21h30 | HCR |
| Ateliers Artistiques (Danses, Cirque...) | Renseignements auprès du SUAC tel : 03.26.91.81.48 | | |
| Rock débutants | Mercredi | 20h - 22h | HCR |
| Cheerleaders confirmés | Mardi | 20h - 22h | HCR |
| Cheerleaders débutants | Mercredi | 18h - 20h | GU |

## PREPA PHYSIQUE AUX CONCOURS...

| ACTIVITÉS SPORTIVES | JOURS | HORAIRES | LIEUX |
|---|---|---|---|
| Préparation physique spécifique aux concours (Gendarmerie, Police, Armée..) | Lundi | 12h15 - 13h45 | HCR |

## BIEN ETRE ET FORME

| ACTIVITÉS SPORTIVES | JOURS | HORAIRES | LIEUX |
|---|---|---|---|
| Musculation et Espace Cardio | Du lundi au vendredi | 12h15 - 13h45 | GU |
| | Du lundi au mercredi | 17h - 20h | GU |
| | Jeudi et vendredi | 17h30 - 20h | GU |
| Projet remise en forme | Jeudi | 20h - 22h | GU |
| Yoga | Lundi | 18h - 19h<br>19h - 20h | HCR |
| Course à pied | Mardi | 18h - 19h30 | GU |
| Trail débutants | Lundi | 12h15 - 13h45 | GU |
| Gymnastique | Lundi<br>Jeudi | 12h - 14h<br>12h10 - 14h | René Tys |
| Marche Nordique | Mercredi | 18h - 19h30h | GU |
| Shiatsu (sur réservation) | Mardi | 19h - 20h | HCR |
| Pilates | Lundi<br>Vendredi | 12h15 - 13h15<br>17h30 - 18h30<br>12h15 - 13h15 | HCR<br>GU<br>GU |
| Sophrologie | Mardi | 17h30 - 18h30 | Voir avec le SUMPPS |
| Relaxation | Lundi<br>Vendredi | 13h15 - 13h45<br>13h15 - 13h45 | HCR<br>GU |

## FITNESS

| JOURS | HORAIRES | HCR | GU |
|---|---|---|---|
| Lundi | 18h - 19h | Cardio Fit | STEP |
| | 18h30 - 19h30 | STEP Intermédiaire | Renfo FAC |
| | 19h30 - 20h30 | Renfo FAC | |
| Mardi | 12h15 - 13h15 | Zumba | Cardio Renfo |
| | 12h15 - 13h45 | | Cross Training |
| | 13h15 - 13h45 | Muscu Fit | Fit Dance |
| | 18h - 19h | Cardio Abdo Fessiers | STEP |
| | 19h - 20h | Fit Box | Fit Barre |
| Mercredi | 12h15 - 13h | Cardio Training | Boot Camp |
| | 13h - 13h45 | Aéro Pump | |
| | 18h - 19h | Zumba | Arno Fit |
| | 19h - 20h | Renfo Abdo Fesses | |
| Jeudi | 12h15 - 13h | | Fit Zen |
| | 13h - 13h45 | | Cardio Abdo Fessiers |
| | 18h - 19h15 | | Arno Fit |
| Vendredi | 12h15 - 13h15 | Step Aéro | |
| | 13h15 - 14h15 | Renfo | |
| | 18h00 - 19h00 | Step Débutant | |
| | 19h00 - 20h00 | Aero Sculpt | |

## SPORTS AQUATIQUES

| ACTIVITÉS SPORTIVES | JOURS | HORAIRES | LIEUX |
|---|---|---|---|
| Natation<br>hors week-end, jours fériés, vacances et nocturnes | Jours et horaires d'ouverture publics | | Toutes les piscines rémoises |
| Baptême de plongée<br>Réservation obligatoire au SUAPS | Un mardi par mois | 21h15 - 22h45 | Piscine Orgeval |

2017/2018
SUAPS