

Pack SPORT CAMPUS

Activités sportives

Gratuit pour tous les étudiants

LUNDI

12H30 13H30 Qi Zen (yoga QiGong respiration) à l'IUT

17H00 18H00 COACHING MULTISPORT*

19H00 20H00 AEROSULPT

18H00 20H00 BADMINTON

19H30 21H00 PENCHAT SILHAT (combat self defense)**

20H00 22H00 VOLLEY BALL

20H00 21H30 DANSE AFRO

MARDI

12H00 13H30 NATATION (libre) piscine Zins

12H30 13H30 TRAIL RUNNING (à l'IUT)

17H00 18H30 COACHING MULTISPORT*

19H15 20H00 STEP

20H00 20H45 Qi Zen

18H30 21H30 FUTSAL

19H30 21H00 SAMBO GRAPPELING**

19H00 21H00 RUGBY stade Echenilly (Saint André Les Vergers)

MERCREDI

18H30 21H30 COACHING MULTISPORT*

19H00 20H00 CIRCUIT TRAINING

19H00 22H00 HANDBALL FILLES ET GARS

19H00 20H30 BOXE**

20H00 21H30 DANSE HIP HOP

JEUDI

12H00 13H30 NATATION (encadrée, ligne d'eau réservée piscine Zins)

13H30 15H30 FUTSAL (filles et gars)

15H30 17H00 BADMINTON

18H45 19H45 AERO BOXE

17H00 18H00 BASKET FILLES

18H00 20H00 BASKET GARCONS

18H00 20H00 ESCALADE CONFIRMES (mur UTT)**

18H00 20H00 ESCRIME**

18H00 20H00 JUDO à Lacoste

20H00 22H00 ULTIMATE**

20H00 21H30 DANSE STREET JAZZ

VENDREDI

20H00 21H00 SALSA CONFIRMÉS

21H00 22H00 SALSA DÉBUTANTS

SAMEDI

10 H30 11 H30 GOLF TENNIS TOUCH TENNIS (club Château des cours) sur inscription préalable

29 euros pour tous
les personnels de l'URCA

PACK AS

ouvre droit à la

compétition

universitaire **30** euros

(obligatoire

pour option IUT)

#TaVieDeCampus #TVDC

2 OCTOBRE

ta Vie de
Campus

*CRENEAUX COACHING MULTISPORT: Pour vous permettre de pratiquer une activité en fonction de votre planning, de manière libre ou encadrée, en fonction des effectifs du jour, Musculation, Cardio training, escalade, badminton, tennis de table.

**ACTIVITES AVEC CONVENTIONS CLUBS : (renseignements auprès de Fabien), autres possibles LES 2 SALLES DE MUSCULATION ET DE CARDIO TRAINING SONT OUVERTES SUR TOUS LES CRENEAUX D'OUVERTURE.

Toutes les activités, sauf spécifiées ci-dessus, ont lieu au **gymnase Lacoste, rue de la petite courtine, à côté de la maison des étudiants.**



Troyes
SUAPS

bien être et forme
arts martiaux
sports de raquette
fitness
sports con-
natation
dans e
découverte
prepaphysique
yoga
sport nature

ACTIVITES PONCTUELLES TOUT AU LONG DE L'ANNEE :

ROLLER, CANOE, PADDLE, Nuits du sport, Championnats dans toutes les activités figurant sur la plaquette ou sur demande.

Options IUT : Possibilité pour les étudiants IUT de bénéficier jusqu'à 0,5 point sur la moyenne générale, cette option est un engagement sur un trimestre, l'évaluation s'applique sur l'assiduité (10 séances) et l'investissement dans la vie de l'association (Participation à 2 évènements AS, compétitions, nuit du sport ou séances spéciales). Adhésion à l'Association Sportive obligatoire (30 euros) et Certificat médical demandé.

INFOS :

facebook suaps troyes

Fabien Lallement : 06 37 31 06 34

fabien.lallement@univ-reims.fr

GRATUIT POUR L'ANNEE sauf si participation aux compétitions.

(Association Sportive 30 euros + certificat médical)

LES GRANDS EVENEMENTS A NE PAS MANQUER CETTE ANNEE

MERCREDI 02 OCTOBRE : TVDC : une journée vie de campus avec une épreuve par équipe le soir « SHOOT AN RUN » et un « marathon Fitness » .

Semaine des nuits sports

18 au 25 Novembre : Lundi tournoi badminton, mercredi tournoi hand, jeudi Soirée fitness et bien-être , pour vous booster juste avant les examens . lundi 25 tournoi volley

Novembre et décembre : Championnat Troyen qualificatif futsal, championnat sports collectifs IUT...

26 Mars 2020 : COUPE DE France DES IUT, organisée par Troyes, vous voulez aider au projet contactez nous vite...

Et plein d'autres à venir...nuits basket, nuits Touch Tennis, soirée Paddle, week-end ski de piste et nordique, séjour ski spécial débutants (places limitées, 400 euros environ, tout compris du 20 au 25 janvier)...