LE SPORT DANS TON UNIVERSITE

TROYES 2021/2022

Pack SPORT CAMPUS, ouverture du 13/09/2021 au 3/06/2022

ACTIVITES SPORTIVES

Gratuit pour tous les étudiants

Lundi
18h : COACHING MULTISPORT *
18h - 20h: BADMINTON
19h -19h30 & 19h40 - 20h10 : HITT (High intensity total training)
19h30 - 21h : PENCHAT SILHAT (combat self-defense) **
20h - 22h : VOLLEY
20h15 - 21h45 : ATELIER DANSE HIP HOP

29 euros pour tous les personnels de l'URCA

Mardi
12h - 13h30 : NATATION (libre) piscine Zins
12h30- 13h30 : TRAIL RUNNING (à l'IUT)
18h : COACHING MULTISPORT *
18h30 - 21h30 : FUTSAL
19h15 - 20h : STEP
20h15 - 21h : QI'ZEN (Pilates Yoga Respiration)
19h30 - 21h : SAMBO GRAPPELING **
19h - 21h : RUGBY stade Echenilly (Saint André Les Vergers)

Mercredi
19h - 19h45 : CIRCUIT-TRAINING
19h - 22h : HANDBALL Féminin puis Masculin
19h30 - 21h : PENCHAT SILHAT (combat self-defense) **
19h45 - 20h45 : DANSE STREET JAZZ (débutants)
21h - 22h : DANSE STREET JAZZ (intérmédiaires)

Jeudi
12h - 13h30 : NATATION encadrée (ligne d'eau réservée piscine Zin)
13h30 : COACHING MULTISPORT *
13h30 - 15h30 : FUTSAL (féminin & masculin)
15h30 - 17h : BADMINTON
15h - 17h : JUDO
17h - 18h : BASKET Féminin
18h - 20h : BASKET Masculin
18h - 20h : ESCALADE CONFIRMES (mur UTT) **
18h30 - 19h15 : FIT-BOXE
19h15 - 20h : YOGA RESPIRATION
20h - 22h : ULTIMATE **

PACK AS
ouvre droit à la compétition universitaire
(obligatoire pour option IUT)
30 euros

Vendredi
12h - 13h30 : NATATION Pratique encadrée (ligne d'eau reservée piscine des Chartreux)

Samedi
09h30 - 11h30 : Sorties APPN ponctuelles et sur inscription préalable (paddle,canoë, roller, run and bike, vtt,golf…) .

*COACHING SPORT : Les salles de muculation et cardio sont ouvertes sur tous les créneaux SUAPS. Accompagnement et conseils d'un enseignant.
**ACTIVITES AVEC CLUBS CONVENTIONNES. Se renseigner auprès de Fabien (autres activités possibles)
Toutes les activités, sauf spécifiées ci-dessus, ont lieu au gymnase Lacoste,

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

UNIVERSITÉ DE REIMS CHAMPAGNE-ARDENNE