

Les nouveautés...

Venez essayer nos nouvelles activités !

- Renfo Sangle
le mercredi 45 min de fitness intense avec des sangles.
- Aéro boxe et Fit boxe
Mix d'art martial et de fitness
- Beach Tennis
en accès libre sur les terrain de beach volley.
- Vendredi après-midi (selon météo et calendrier) :
sorties nature pour profiter d'une activité physique à l'extérieur: wake board, Vtt, CO, Escalade.
Programme mis à jour sur nos réseaux sociaux.

LES EVENEMENTS DU SUAPS

Ce sont des évènements gratuits et accessibles à tous à retrouver sur nos réseaux sociaux
www.facebook.com/suaps.reims.1970



Le **SUAPS** vous propose
une multitude d'activités sportives

POUR LES ETUDIANTS

pack SPORT CAMPUS

Gratuit

Accès aux activités gratuites (programme )

pack SPORT CAMPUS+

29 €

En ligne, chèque ou cb

Accès aux activités payantes via une réservation sur Liberfit
(programme )

POUR LES PERSONNELS

29 €

Chèque ou cb

- Se présenter aux permanences du bureau du SUAPS (Campus Moulin de la Housse)
- Fournir un certificat médical de moins de 3 mois
- Une photo récente
- S'acquitter des droits sportifs
- Justificatif de travail

plus d'info :

www.facebook.com/suaps.reims.1970



pack SPORT CAMPUS+

réserve tes cours sur liberfit.
Crée ton compte et inscris-toi maintenant (Compte actif dans un délai de 24/48 h).

L'AS URCA

l'Association Sportive de l'Université propose de :

- Pratiquer à tous les niveaux les activités proposées ci-dessous
- Vous inscrire aux compétitions universitaire dans votre sport de prédilection
- Vous investir dans le monde associatif en devenant membre du bureau, arbitre, organisateur d'événements...

Comment s'inscrire ? **30 € ou 20 +10 € pass jeune est**

Se présenter au bureau du Suaps et fournir :

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive EN COMPÉTITION datant de moins de 3 mois ou photocopie de la licence de club de l'année en cours
- Une photocopie de la carte d'étudiant
- Le bulletin d'adhésion rempli

Contacter

AS URCA (dans les locaux du SUAPS) :

Sandra Didriche : 03 26 91 34 17

Hervé Forget : hervé.forget@univ-reims.fr

www.facebook.com/associationsportiveURCA



Full Contact	Mardi	18h-20h	HCR
Judo	Lundi Mercredi	18h - 20h 18h - 20h	CREPS CREPS
Basket-Ball	Lundi	20h - 22h	HCR
Handball	Mardi	20h - 22h	GU
Volley-Ball	Mardi	20h - 22h	HCR
Cheerleaders	Mardi	20h- 22h	HCR
Badminton / Tennis de table	Mercredi	20h - 22h	HCR
Futsal	Mercredi	20h - 22h	GU
Football	Lundi	20h - 22h	Stade Églantines
Rugby féminin	Lundi	18h - 20h	Thiolettes
Rugby masculin	Lundi	19h30 - 22h	Thiolettes
Escalade	Lundi	20h - 22h	HCR
Kick Muay Thai	jeudi	20h - 22h	gymnase géo andré



OUVERTURE DU 12/09/22 au 2/06/23

Fermé pendant les vacances universitaires

PERMANENCES ET INSCRIPTIONS :

Bureau du SUAPS

Campus Moulin de la Housse

Chemin des Rouliers – 51100 Reims

Tél : 03 26 91 34 17 – suaps@univ-reims.fr

Du lundi au jeudi 9h00 – 16h00, vendredi 9h00 – 12h00

ACCES AUX GYMNASES :



GU – Gymnase Universitaire

Campus Moulin de la Housse

Chemin des Rouliers – 51100 Reims

Bus ligne 3 Arrêt Moulin de la Housse, Bus ligne 11 Arrêt IUT

HCR – Halle des Sports Croix Rouge

Campus Croix Rouge – Halle des Sports Universitaires

(Rue François Mauriac, à côté de la patinoire Jacques Barot)

Bus ligne 10 Arrêt Guyard, Tram A et B Arrêt Kennedy

Accès libre à tous sur présentation de la carte d'étudiant et pour les personnels, sur présentation de la carte SUAPS dans la limite des conditions sanitaires et des capacités d'accueil.

ARTS MARTIAUX

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	LIEUX
Judo confirmés	Lundi	18h - 20h	CREPS
Judo débutants KYU	Mercredi	18h - 20h	CREPS
Self défense - autodéfense	Jeudi	18h - 20h	HCR
MMA	Mercredi	18h - 20h	HCR
Full contact	Mardi	18h - 20h	HCR
Karaté	Lundi et vendredi	20h - 22h	HCR
Aïkido	Mercredi et vendredi	20h - 22h	HCR
Kinomichi	Lundi	20h - 22h	HCR
Escrime débutants	Mercredi	19h - 21h	CREPS

Sports de raquettes

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	LIEUX
Badminton/Tennis de table	lundi au vendredi	12h15 - 13h45	HCR
	Du mardi au vendredi	12h15 - 13h45	GU
	Lundi	18h - 20h	GU
	Mercredi	18h - 22h	HCR
	Vendredi	18h - 20h	HCR
Touch Tennis (mini tennis) Tennis débutant	Mardi	12h15 - 13h45	GU
Beach Tennis (selon la météo)	Mardi Jeudi	12h15 - 13h45 18h - 20h	GU

PREPA PHYSIQUE AUX CONCOURS

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

SPORTS COLLECTIFS

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	LIEUX
Basket-Ball	Lundi	18h - 20h	HCR
Handball Handball débutants	Mardi Jeudi	18h - 20h 18h - 20h	GU HCR
Volley-Ball	Mardi Jeudi	18h - 20h 18h - 20h	HCR GU
Beach Volley (accès libre sur réservation)	du lundi au vendredi	9h - 19h	GU
Football	Lundi	18h - 20h	Stade Eglantines
Futsal	Mercredi	17h - 18h30 18h30 - 20h 20h - 22h	GU GU
Rugby féminin	Lundi	18h - 20h	Stade Thiolettes
Rugby masculin	Lundi	19h30 - 22h	Stade Thiolettes

Bien-être et pratiques douces

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	LIEUX
Yoga	Lundi	18h - 19h15	HCR
	Jeudi	12h15 - 13h30	GU
Pilates	Lundi	12h15 - 13h15	GU
	Mardi	12h15 - 13h15	HCR
Pratique Pleine Conscience	Lundi	19h15 - 20h	HCR
Marche nordique	Mardi	18h - 20h	GU
Méditation	Lundi	13h15 - 13h45	GU
	Mardi	13h15 - 13h45	HCR
Sophrologie ★	Vendredi	12h15 - 13h15	GU

★ Sur réservation uniquement suaps@univ-reims.fr

SPORTS NATURE

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	LIEUX
Escalade	Du lundi au jeudi	18h - 20h	HCR
Escalade confirmés	Lundi	20h - 22h	HCR
Golf	Lundi	12h15 - 13h45	Bezanne
Roller	Lundi	12h15 - 13h45	GU
Sorties Nature	Vendredi ou samedi	Après-midi	Montagne de Reims

Ski, Paddle, Escalade, VTT, Course d'Orientation, des sorties en pleine nature vous seront proposées.

Retrouvez-les sur notre page www.facebook.com/suaps.reims.1970

Fitness

JOURS	HORAIRES	HCR	GU
Lundi	12h15 - 13h45		Cardio Renfo Full Body
	18h - 19h	Renfo Full Body	
	19h - 20h	Aéro Boxe	
Mardi	12h15 - 13h45		Cardio Renfo
	18h - 19h	Renfo Full Body	
	19h - 20h	Cardio Full Body	
Mercredi	12h15 - 12h45	Cardio	Cardio
	12h45 - 13h45	Stretching	Stretching
	18h - 18h45	Renfo Sangles	
	18h45 - 19h30	Fit boxe	
	18h - 19h	Cardio Renfo	
	19h - 20h	Renfo Stretching	
Jeudi	12h15 - 13h	Dance Fit	
	13h - 13h45	Step débutants	
Vendredi	12h15 - 13h15	Renfo Full body	
	13h15 - 13h45	Stretching	

DANSES

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	LIEUX
Salsa Cubaine	Lundi Jeudi	18h - 20h 19h30 - 21h	GU HCR
Bachata	Mardi	19h30 - 21h	HCR
Kizomba	Mardi	19h30 - 21h	HCR
Rock débutants	Mercredi	20h - 22h	HCR
Hip Hop	Mardi	18h - 19h30	HCR
Cheerleaders débutants	Mercredi	18h - 20h	GU
Cheerleaders confirmés	Mardi	20h - 22h	HCR

PACK SPORT CAMPUS+

Accès aux adhérents à jour de leur cotisation dans la limite des conditions et capacités d'accueil.

29€



un cadeau surprise pour chaque adhésion

Sports de raquettes

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	LIEUX
Tennis ★	Du lundi au vendredi Samedi matin	9h - 19h 9h - 13h	GU

★ Réservation obligatoire sur Ballejaune.com
<https://www.univ-reims.fr/reservetoncourt>

Fitness

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	LIEUX
Musculation ★	Du lundi au vendredi	12h - 14h	GU
	Du lundi au jeudi	18h - 19h30	
	Du lundi au jeudi	19h30 - 21h	
	vendredi	18h - 20h	
Cross Training ★	Lundi	17h30 - 18h45 débutants 19h - 20h15 confirmés 20h30 - 22h experts	GU
	Jeudi	18h - 19h débutants 19h15 - 20h30 confirmés 20h30 - 22h experts	
Gymnastique ★	Lundi et Jeudi	12h - 14h	René Tys

DECOUVERTES

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	
Golf confirmés ★	Vendredi (1 Semaine sur 2)	8h - 12h	Villers Agron
Equitation débutants ★ Un cycle de 10 séances par étudiant au choix parmi les 3 trimestres	Mardi Jeudi Jeudi	12h30 - 13h30 12h30 - 13h30 19h30 - 20h30	CERUC Campus Moulin de la Housse

★ Réservation obligatoire sur Liberfit

<https://www.univ-reims.fr/reserve-ton-sport>

Sports aquatiques

sur présentation de la carte d'étudiant avec pastille Pack Sport Campus + ou carte Suaps.

ACTIVITÉS SPORTIVES	JOURS	HORAIRES	LIEUX
Natation Pratique libre, hors week-end, vacances et jours fériés	Jusqu'à 14h Aux jours et horaires d'ouverture au public		Toutes les piscines rémoises
	lundi, mardi jeudi, vendredi	7h - 8h30 11h30 - 17h	UCPA Station
Aquafitness ★	mardi	7h 45 - 8h30	UCPA Station