



SITE DE : ARRAS

PLANNING SEMESTRE 1 - 2024/2025

Inscription à partir du 9 septembre sur l'ENT, reprise des activités le 16 septembre 2024

*Les séances indiquées "ETUDIANTS" sont accessibles aux étudiants et personnels.
Les séances indiquées "PERSONNELS" sont exclusivement réservées aux personnels.*

JOUR	HORAIRE DE DEBUT	HORAIRE DE FIN	ACTIVITE	LIEU	INTERVENANT	Type de créneau	REMARQUE	DUREE
LUNDI	12:00	13:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	POLART Alexandre	ETUDIANTS		01:00
LUNDI	12:00	13:00	YOGA NIVEAU 1	Salle de danse Bâtiment 0	LEJOT Anne	ETUDIANTS		01:00
LUNDI	12:15	13:45	BASKET	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	MEUNIER Sophie	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	13:00	14:00	YOGA NIVEAU 2	Salle de danse Bâtiment 0	LEJOT Anne	ETUDIANTS		01:00
LUNDI	17:00	18:30	FUTSAL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	JOLIVEL Frédéric	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	17:00	18:30	HIIT ET STRETCHING	Salle de danse Bâtiment 0	COLIN Justine	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	17:00	18:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	GAYET Sébastien	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	18:30	20:00	DANSE	Salle de danse Bâtiment 0	COLIN Justine	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	18:30	20:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	GAYET Sébastien	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	18:30	20:00	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	JOLIVEL Frédéric	ETUDIANTS		1:30
MARDI	12:15	13:15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (+ cardio)	Salle de musculation et/ou Salle de danse Bâtiment 0	COGEZ Samuel	PERSONNELS		1:00

MARDI	16:30	17:15	NATATION	Piscine Desbin	ROGER Geoffrey	ETUDIANTS	RDV 16h15 devant la piscine Desbin	1:00
MARDI	17:00	18:00	BODY SCULPT	Salle de danse Bâtiment 0	BOUCHART Dylan	ETUDIANTS		1:00
MARDI	17:00	18:30	SELF DEFENSE	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	GAYET Sébastien	ETUDIANTS	Dans le gymnase avec G. Roger (VB)	1:30
MARDI	17:00	18:15	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	CARTON Annie	ETUDIANTS		1:15
MARDI	17:30	18:30	VOLLEY BALL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	ROGER Geoffrey	ETUDIANTS	Dans le gymnase avec S. Gayet (self défense)	1:00
MARDI	18:00	19:00	RELAXATION	Salle rose - Bâtiment M	DOS Christelle	ETUDIANTS		1:00
MARDI	18:00	19:00	BODY TRAINING	Salle de danse Bâtiment 0	BOUCHART Dylan	ETUDIANTS		1:00
MARDI	18:15	19:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	CARTON Annie	ETUDIANTS		1:15
MARDI	18:30	20:00	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	GAYET Sébastien	ETUDIANTS		1:30
MARDI	19:00	20:00	RELAXATION	Salle rose - Bâtiment M	DOS Christelle	ETUDIANTS		1:00
MARDI	19:00	20:00	SPINNING	Salle de danse Bâtiment 0	BOUCHART Dylan	ETUDIANTS		1:00
MERCREDI	11:30	13:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	COGEZ Samuel	ETUDIANTS		1:30
MERCREDI	12:45	13:45	TAI CHI	Salle de danse Bâtiment 0	XU Meng	ETUDIANTS	A partir du 9/10/2024	1:00
MERCREDI	16:30	17:30	PILATES JOGGING	Salle de danse Bâtiment 0	DINGREVILLE Marie	ETUDIANTS		1:00
MERCREDI	17:00	18:30	MUSCULATION SANTE (activité d'entretien)	Salle de musculation Bâtiment 0	ROBBE Sylvain	ETUDIANTS		1:30
MERCREDI	17:00	18:30	BASKET	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	MEUNIER Sophie	ETUDIANTS		1:30
MERCREDI	17:30	19:00	COURSE NATURE / TRAIL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	DINGREVILLE Marie	ETUDIANTS	RDV devant le gymnase	1:30
MERCREDI	18:30	20:00	FUTSAL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	ROBBE Sylvain	ETUDIANTS		1:30
JEUDI	10:00	11:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	11:00	12:00	TENNIS	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	12:15	13:00	TENNIS	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	PERSONNELS		0:45
JEUDI	12:15	13:15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (+ cardio)	Salle de musculation et/ou Salle de danse Bâtiment 0	COGEZ Samuel	PERSONNELS		1:00
JEUDI	12:30	13:30	SOPHROLOGIE	Salle rose -Bâtiment M	LOUVEAU Stéphanie	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	13:00	14:00	TENNIS DE TABLE	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	14:00	15:00	TENNIS DE TABLE	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	15:00	16:00	TENNIS	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	16:30	19:00	ACTIVITES NAUTIQUES	Base Nautique de Saint Laurent Blangy	intervenant de la base nautique	ETUDIANTS	Paddle-Canoe-Kayak ; Du 19 septembre 2024 au 17 octobre 2024	2:30
JEUDI	17:30	18:45	VOLLEYBALL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	ROGER Geoffrey	ETUDIANTS		1:15

JEUDI	17:30	18:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	17:30	18:30	CARDIO FITNESS	Salle de danse Bâtiment 0	ROBART Benjamin	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	18:30	19:30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle de danse Bâtiment 0	ROBART Benjamin	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	18:30	19:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	18:45	20:00	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	ROGER Geoffrey	ETUDIANTS		1:15
VENDREDI	12:00	13:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	SWITALA Emmanuel	ETUDIANTS		1:30
VENDREDI	13:30	15:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	POLART Alexandre	ETUDIANTS		1:30
SAMEDI	09:30	12:30	RANDONNÉE / MARCHE NORDIQUE	Parking de l'U.A - Gymnase Bâtiment 0	Hugo JUSKOWIAK	ETUDIANTS	21/09, 28/09, 5/10, 12/10, 19/10 ; voir planning ci-dessous	03:00

**Programmation des randonnées 2024-2025 (Premier Semestre) SUAPS
Samedi Matin, 9h30-12h30.**

Samedi 21 septembre 2024 : Le long de la Scarpe – 12,3 km (57m de D+)
Départ : Parking de l'Université d'Artois (gymnase).

Samedi 28 septembre 2024 : Terrils des Pinchonvalles – 11,2 km (190m de D+)
Départ : Parking de la Faculté des Sports de Liévin, Rue Maurice Garin, Angres.

Samedi 05 octobre 2024 : Souchez – 11,9 km (200m de D+)
Départ : Face au stade Roger Verdière, rue Morel, Souchez.

Samedi 12 octobre 2024 : Anzin – 14 km (85m de D+)
Départ : Parking du Golf d'Arras.

Samedi 19 octobre 2024 : Mont Saint Éloi – 11,46 km (150m de D+)
Départ : Parking des ruines, rue du Général Barbot, Mont Saint Éloi.