Entretien de soi

Renfo Musculaire

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h-13h	Gymnase U - Dojo	Tous	30	D.Chouchkovsky

Pilate fondamental

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	13h-14h	Gymnase U - Dojo	Tous	20	D.Chouchkovsky

Step : Cardio chorégraphié

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h-13h30	Gymnase U - Terrain	Tous	25	

Gym postural

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Vendredi	12h-13h	Gymnase U - Danse	Tous	30	

Stretching

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Vendredi	13h-14h	Gymnase U - Danse	Tous	30	

Cross-training

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mardi	12h-13h	Gymnase U - Terrain	Tous	30	

Réathlétisation - Reprise d'activité

Retrouver le goût à l'effort physique par un renforcement abdos-fessiers et du haut du corps. Ce créneau est prioritairement réservé aux étudiants qui passent par la passerelle handicap, le service de santé universitaire ou qui reviennent de blessure.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	12h15-13h45	Gymnase U - Muscu	Tous	15	S.Parkoo

Musculation

Musculation généralisé ou spécifique. Méthodologie adaptée. Fonctionnement en circuit training ou en rotation continue sur les différents appareils. Cours mixtes, sauf le vendredi.
Attention : corus très demandés exigeant assiduité et ponctualité. **SERVIETTE OBLIGATOIRE**.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h-14h	Gymnase U - Muscu	Tous	25	
Mardi	12h15-13h45	Gymnase U - Muscu	Tous	25	
	18h-20h	Gymnase U - Muscu	Tous	15	N.Queval
Mercredi	12h-14h	Gymnase U - Muscu	Tous	25	S.Parkoo
Jeudi	14h-16h	Gymnase U - Muscu	Tous	25	S.Parkoo
	18h-19h30	Gymnase U - Muscu	Tous	25	
Vendredi	12h-13h30	Gymnase U - Muscu	Personnel	25	R.Melin