

## ACTIVITES AQUATIQUES

| Activités                   | Jour                       | Horaires      | Effectif | Lieu                 |
|-----------------------------|----------------------------|---------------|----------|----------------------|
| Aquagym                     | Lundi                      | 12h15 - 13h15 | 20       | Piscine de la Source |
| Natation - réservé débutant | Lundi                      | 12h00 - 13h30 | 10       |                      |
| Nage avec palme             | Lundi                      | 12h00 - 13h30 | 16       |                      |
| Natation                    | Lundi                      |               | 40       |                      |
|                             | Mardi                      | 12h00 - 13h30 | 64       |                      |
|                             | Jeudi                      |               | 32       |                      |
| Waterpolo                   | En attente de confirmation |               |          |                      |

## ACTIVITES ATHLETIQUES

| Activités                            | Jour     | Horaires      | Effectif | Lieu               |
|--------------------------------------|----------|---------------|----------|--------------------|
| Athlétisme - réservé SSU             | Lundi    | 18h00 - 20h00 | 20       | Stade de la Source |
| Athlétisme - Club (sprint/demi-fond) | Lundi    | 18h00 - 20h00 | 20       |                    |
| Athlétisme - Club (sprint/demi-fond) | Mercredi | 18h00 - 20h00 | 20       |                    |
| Athlétisme - multi discipline        | Jeudi    | 12h00 - 14h00 | 20       |                    |
| Athlétisme - réservé SSU             | Jeudi    | 14h30 - 15h45 | 20       |                    |
| Athlétisme - Club (lancers/sprint)   | Jeudi    | 18h15 - 20h15 | 10       | GU musculation     |
| Haltérophilie                        | Mercredi | 19h00 - 21h00 | 15       |                    |
|                                      | vendredi | 18h00 - 20h00 | 15       |                    |

## ACTIVITES BIEN-ÊTRE

| Activités                 | Jour     | Horaires      | Effectif | Lieu       |
|---------------------------|----------|---------------|----------|------------|
| Atelier Yoga              | Mardi    | 12h15 - 13h30 | 20*      | GU - danse |
|                           |          | 18h - 19h30   | 20**     |            |
| Gestion du stress         | Jeudi    | 16h30 - 18h00 | 15       |            |
| Stretching - Relaxation   | Vendredi | 13h00 - 14h00 | 15       |            |
| Renforcement des postures | Mercredi | 12h15 - 13h45 | 20       |            |

\* Créneau ouvert aux personnels \*\* Créneau uniquement étudiant

## SPORTS COLLECTIFS

| Activités             | Jour     | Horaires                           | Effectif    | Lieu  |
|-----------------------|----------|------------------------------------|-------------|---|
| Basket 3vs3           | Mercredi | 12h00 - 14h00                      | 18          | Halle T3  |
| Basket                | Jeudi    | 17h30 - 19h00                      | 25          | GU - Sport co                                     |
|                       |          | 19h00 - 20h30                      | 25          |   |
| Floorball             | Mercredi | 19h00 - 21h00                      | 25          | GU - Sport co                                     |
|                       | Vendredi | 19h30-21h00                        | 25          |   |
| Futsal                | Lundi    |                                    | 18          | Halle T1-T2                                       |
|                       | Mercredi | 12h00 - 14h00                      | 18          |   |
|                       | Vendredi |                                    | 18          |   |
| Handball              | Mardi    | 20h00 - 22h00                      | 30          | GU - Sport co                                     |
| Rugby                 | Lundi    | 19h00 - 21h00                      | 45          | Stade des montées                                 |
| Rugby à toucher Mixte | Jeudi    | 13h30 - 15h30                      | 30          |   |
| Ultimate              | Mercredi | 17h00 - 19h00                      | 20          | GU - Sport co                                     |
| Volley-ball           | Lundi    | 18h00 - 20h00                      | 36          | GU - Sport co                                     |
|                       | Mercredi | 12h00 - 14h00                      | 36          |   |
|                       | Jeudi    | 14h00 - 16h00                      | 36          |   |
| Beach Volley          | Jeudi    | 14h00 - 16h00 (Ile)<br>22h (Halle) | 20h -<br>24 | Ile Charlemagne ou Halle de<br>Novembre à février |

## SPORTS DE COMBAT

| Activités            | Jour     | Horaires      | Effectif | Lieu      |
|----------------------|----------|---------------|----------|-----------|
| Judo - réservé gradé | Lundi    | 18h00 - 20h00 | 30       | GU - Dojo |
| Judo - ouvert à tous |          | 20h00 - 22h00 | 20       |           |
| Karate               | Vendredi | 12h15 - 13h45 | 20       | GU - Dojo |
| Self-Défense         | Jeudi    | A confirmer   |          | GU - Dojo |
| Taekwondo            | Jeudi    | 15h00 - 17h00 | 20       | GU - Dojo |

## ENTRETIEN DE SOI

| Activités                              | Jour                               | Horaires                  | Effectif | Lieu        |
|--|------------------------------------|---------------------------|----------|-------------|
| Fitness - Renforcement musculaire      | Lundi                              | 12h00 - 13h00             | 20       | GU Dojo     |
| Fitness - pilate fondamental           | Lundi                              | 13h00 - 14h00             | 20       | GU Dojo     |
| Fitness - Cardio chorégraphié          | Lundi                              | 12h00 - 13h30             | 40       | GU Sport co |
| Fitness - Cross training               | Vendredi                           | 12h30 - 13h30             | 20       | GU Sport co |
| Fitness - Pilate                       | Vendredi                           | 12h00 - 13h00             | 15       | GU Danse    |
| Gym d'entretien et renfo progressif    | Mercredi                           | 18h00 - 19h30             | 15       | GU Dojo     |
| Musculaton                             | Lundi                              | 12h00 - 14h00             | 15       | GU Muscu    |
|  | Mardi                              | 12h15 - 13h45             | 15       |             |
|  |                                    | 18h00 - 19h30 (SSU Athlé) | 15       |             |
|  | Mercredi                           | 12h00 - 14h00             | 15       |             |
|  | Jeudi                              | 14h00 - 16h00             | 15       |             |
|  |                                    | 18h00 - 20h00             | 15       |             |
| Vendredi                               | 13h30-15h00 réservé aux personnels | 15                        |          |             |
| Réathéltisation, remise en forme indiv | Jeudi                              | 12h15 - 13h45             | 15       | GU Muscu    |

## ACTIVITES D'EXPRESSION

| Activités        | Jour     | Horaires      | Effectif  | Lieu        |
|------------------|----------|---------------|-----------|-------------|
| Aéro-Latino      | Jeudi    | 12h15 - 13h15 | 40        | GU Sport co |
| Atelier Danse    | Lundi    | 18h00 - 20h00 | 20        | GU Danse    |
| Hip-Hop          | Mercredi | 18h00 - 19h30 | A         | GU Danse    |
|                  |          | 19h30 - 21h00 | Confirmer |             |
| Atelier Flamenco | Mardi    | 19h30 - 21h00 | 20        | GU Danse    |

## ACTIVITES GYMNIQUES

| Activités                | Jour     | Horaires             | Effectif | Lieu   |
|--------------------------|----------|----------------------|----------|--------|
| Cheerleading             | Jeudi    | 18h00 - 19h30        | 20       | GU Gym |
|                          | Jeudi    | 19h30 - 21h00 (club) | 20       |        |
|                          | Mardi    |                      | 20       |        |
| Gymnastique              | Mercredi | 12h00 - 14h00        | 20       | GU Gym |
|                          | Jeudi    |                      | 20       |        |
|                          | Vendredi |                      | 20       |        |
| Gymnastique - Free Style | Lundi    | 12h00 - 14h00        | 20       | GU Gym |
| Trampoline               | Mercredi | 18h00 - 20h00        | 20       | GU Gym |

# HANDISPORT

| Activités     | Jour  | Horaires      | Effectif | Lieu          |
|---------------|-------|---------------|----------|---------------|
| Handi-SUAPSE* | Mardi | 18h00 - 20h00 | 25       | Halle T1 - T2 |

\* Ouvert à tous

## SPORT DE PLEINE NATURE

| Activités   | Jour     | Horaires                   | Effectif | Lieu              |
|-------------|----------|----------------------------|----------|-------------------|
| Canoe-Kayak | Jeudi    | 14h00 - 17h00              | 35       | RDV Parking STAPS |
|             | Mardi    | 18h00 - 20h00              | 40       |                   |
| Escalade    | Mercredi | 18h00 - 20h00              | 40       | Halle - Mur       |
|             | Jeudi    | 20h00 - 22h00              | 40       |                   |
| Golf        | Jeudi    | 14h-15h (débutant)         | 12       | Golf de Limère    |
|             |          | 15h-16h (perfectionnement) |          |                   |

## SPORT DE RAQUETTE

| Activités       | Jour     | Horaires      | Effectif | Lieu               |
|-----------------|----------|---------------|----------|--------------------|
| Badminton       | Lundi    | 18h00 - 20h00 | 36       | Halle T1 - T2 - T3 |
|                 | Mardi    | 12h00 - 14h00 | 36       |                    |
|                 | Mercredi | 18h00 - 19h30 | 36       |                    |
|                 |          | 19h30 - 21h00 | 36       |                    |
|                 | Jeudi    | 12h00 - 14h00 | 36       |                    |
| Tennis          | Jeudi    | 16h00 - 18h00 | 12       | Halle T1 - T2 - T3 |
|                 |          | 18h00 - 20h00 | 12       |                    |
| Tennis de Table | Mardi    | 20h00 - 22h00 | 20       | Halle T1 - T2      |

## JEU DE STRATEGIE

| Activités    | Jour  | Horaires      | Effectif | Lieu                         |
|--------------|-------|---------------|----------|------------------------------|
| Jeu d'Echecs | Jeudi | 18h00 - 21h00 | 20       | Maison des assos - La source |

## ANTENNE DE BOURGES

| Activités   | Jour  | Horaires      | Effectif | Lieu                 |
|-------------|-------|---------------|----------|----------------------|
| Badminton   | Lundi | 20h00 - 22h00 | 25       | Gymnase Y. du Manoir |
|             | Jeudi | 13h00 - 15h00 | 25       |                      |
| Basket      | Mardi | 20h30 - 22h00 | 25       | Gymnase Y. du Manoir |
| Escalade    | Jeudi | 19h15 - 21h15 | 25       | Gymnase du Prado     |
| Futsal      | Jeudi | 15h00 - 17h00 | 25       | Gymnase Y. du Manoir |
| Handball    | Lundi | 18h30 - 20h00 | 25       | Gymnase Y. du Manoir |
| Rugby       | Mardi | 18h30 - 20h00 | 25       | Stade Y. du Manoir   |
| Volley-ball | Jeudi | 17h00 - 19h00 | 25       | Gymnase Y. du Manoir |

## ANTENNE DE CHARTRES

| Activités | Jour  | Horaires      | Effectif | Lieu             |
|-----------|-------|---------------|----------|------------------|
| Fitness   | Mardi | 18h30 - 20h00 |          | Collège J.Moulin |
| Badminton | Jeudi | 18h30 - 20h00 |          |                  |
| Futsal    | Lundi | 18h30 - 20h00 |          |                  |

## ANTENNE DE CHATEAUROUX

| Activités   | Jour  | Horaires      | Effectif | Lieu                 |
|-------------|-------|---------------|----------|----------------------|
| Musculation | Mardi | 18h15 - 20h00 |          | Gymnase Giraudoux    |
| Escalade    | Mardi | 18h15 - 20h00 |          |                      |
| Badminton   | jeudi | 18h15 - 20h00 |          | Gymnase Belle Isle   |
| Futsal      | Jeudi | 18h15 - 20h00 |          |                      |
| Bio-Kinégym | Mardi | 12h30 - 13h30 |          | Maison de l'étudiant |

## ANTENNE D'ISSOUDUN

| Activités         | Jour  | Horaires      | Effectif | Lieu           |
|-------------------|-------|---------------|----------|----------------|
| Futsal            | Lundi | 19h30 - 21h00 |          | Gymnase J.Macé |
| Sports collectifs | Mardi | 19h30 - 21h00 |          | Gymase J.Macé  |
| Corps & Bien-être | Jeudi | 12h30 - 13h30 |          | MDE            |







