



SITE DE : ARRAS

PLANNING SEMESTRE 2- 2024/2025

Inscription à partir du 9 janvier

Reprise des activités le 13 janvier 2025

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	Début des cours le 20/01	01:00
LUNDI	12:15	13:45	BASKET	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	MEUNIER Sophie	ETUDIANTS		01:30
LUNDI	13:00	14:00	YOGA NIVEAU 2	Salle de danse Bâtiment 0	LEJOT Anne	ETUDIANTS	Début des cours le 20/01	01:00
LUNDI	17:00	18:30	FUTSAL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	JOLIVEL Frédéric	ETUDIANTS		01:30
LUNDI	17:00	18:30	HIIT ET STRETCHING	Salle de danse Bâtiment 0	COLIN Justine	ETUDIANTS		01:30
LUNDI	17:00	18:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	GAYET Sébastien	ETUDIANTS		01:30
LUNDI	18:30	20:00	DANSE	Salle de danse Bâtiment 0	COLIN Justine	ETUDIANTS		01:30
LUNDI	18:30	20:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	GAYET Sébastien	ETUDIANTS		01:30
LUNDI	18:30	20:00	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	JOLIVEL Frédéric	ETUDIANTS		01:30
MARDI	12:15	13:15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (+ cardio)	Salle de musculation et/ou Salle de danse - Bâtiment 0	COGEZ Samuel	PERSONNELS		01:00
MARDI	16:15	17:15	NATATION	Piscine Desbin	ROGER Geoffrey	ETUDIANTS		01:00
MARDI	17:00	18:30	SELF DEFENSE	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	GAYET Sébastien	ETUDIANTS	Dans le gymnase avec G. Roger (VB)	01:30
MARDI	17:00	18:15	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	CARTON Annie	ETUDIANTS		01:15

MARDI	17:30	18:30	VOLLEY BALL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	ROGER Geoffrey	ETUDIANTS	Dans le gymnase avec S. Gayet (self défense)	01:00
MARDI	17:45	19:15	SPINNING + RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle de danse Bâtiment 0	ROBART Benjamin	ETUDIANTS		01:30
MARDI	18:00	19:00	RELAXATION	Salle rose - Bâtiment M	DOS Christelle	ETUDIANTS		01:00
MARDI	18:15	19:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	CARTON Annie	ETUDIANTS		01:15
MARDI	18:30	20:00	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	GAYET Sébastien	ETUDIANTS		01:30
MARDI	19:00	20:00	RELAXATION	Salle rose - Bâtiment M	DOS Christelle	ETUDIANTS		01:00
MERCREDI	11:30	13:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	COGEZ Samuel	ETUDIANTS		01:30
MERCREDI	12:45	13:45	TAI CHI	Salle de danse Bâtiment 0	XU Meng	ETUDIANTS		01:00
MERCREDI	16:30	17:30	PILATES	Salle de danse Bâtiment 0	DINGREVILLE Marie	ETUDIANTS		01:00
MERCREDI	17:00	18:30	MUSCULATION SANTE (activité d'entretien)	Salle de musculation Bâtiment 0	ROBBE Sylvain	ETUDIANTS		01:30
MERCREDI	17:00	18:30	BASKET	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	MEUNIER Sophie	ETUDIANTS		01:30
MERCREDI	17:30	19:00	COURSE NATURE / TRAIL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	DINGREVILLE Marie	ETUDIANTS	RDV devant le gymnase	01:30
MERCREDI	18:30	20:00	FUTSAL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	ROBBE Sylvain	ETUDIANTS		01:30
JEUDI	10:00	11:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	11:00	12:00	TENNIS	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	12:00	13:00	SOPHROLOGIE	Salle rose - Bâtiment M	LOUVEAU Stéphanie	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	12:15	13:00	TENNIS	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	PERSONNELS		00:45
JEUDI	12:15	13:15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (+ cardio)	Salle de musculation et/ou Salle de danse Bâtiment 0	COGEZ Samuel	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	13:00	14:00	TENNIS DE TABLE	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	14:00	15:00	TENNIS DE TABLE	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	15:00	16:00	TENNIS	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	17:30	18:45	VOLLEYBALL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	ROGER Geoffrey	ETUDIANTS		01:15
JEUDI	17:30	18:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	17:30	18:30	CARDIO FITNESS	Salle de danse Bâtiment 0	ROBART Benjamin	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	18:30	19:30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle de danse Bâtiment 0	ROBART Benjamin	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	18:30	19:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	BLONDEAU Christine	ETUDIANTS		01:00
JEUDI	18:45	20:00	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	ROGER Geoffrey	ETUDIANTS		01:15
VENDREDI	12:00	13:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	SWITALA Emmanuel	ETUDIANTS		01:30
VENDREDI	13:30	15:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Alexandre POLART	ETUDIANTS		01:30
SAMEDI	09:30	12:30	RANDONNÉE / MARCHE NORDIQUE	voir planning ci-dessous	Hugo JUSKOWIAK	ETUDIANTS		03:00

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

Samedi 18 janvier 2025 : Gouy-sous-Bellonne – 11km (90m de D+)
Départ : 1 rue de Bellonne (Parking de l'École Jean de la Fontaine), Gouy-sous-Bellonne.

Samedi 25 janvier 2025 : Pas de randonnée – JPO STAPS

Samedi 01 février 2025 : Souchez/Vimpy – 11,6 km (220m de D+)
Départ : Face au stade Roger Verdière, rue Morel, Souchez.

Samedi 08 février 2025 : Courcelles-lès-Lens – 11km (80m de D+)
Départ : Rue de la liberté (parking gravillonné de la brasserie « La Taverne »), Dourges

Samedi 01 mars 2025 : Aix-Noulette – 11,4km (200m de D+)
Départ : 12 rue de l'Abbé (Parking du stade Maurice Florent), Aix-Noulette

Samedi 08 mars 2025 : Villers-au-Bois – 14km (150m de D+)
Départ : 18 rue du chantier (parking de la salle des fêtes), Villers-au-Bois.

Samedi 15 mars 2025 : Thélus – 10,5 km (120m de D+)
Départ : Place du Maréchal Leclerc, Thélus.

Samedi 22 mars 2025 : Givenchy-en-Gohelle – 12,5 km (200m de D+)
Départ : Parking de la Mairie, Rue de la République, Givenchy-en-Gohelle.

Samedi 29 mars 2025 : Acheville – 12,5 km (75m de D+)
Départ : Parking place du 11 novembre, Acheville.

Samedi 05 avril 2025 : ~~Biache-saint-Vaast~~ – 11,2km (30m de D+)
Départ : Parking du stade ~~Deret~~, rue Gambetta, ~~Biache-saint-Vaast~~.

Samedi 26 avril 2025 : Vimy – 10km (200m de D+)
Départ : Parking du mémorial Canadien, Vimy.

Samedi 03 mai 2025 : Noyelles-sous-Lens – 10km (160m de D+)
Départ : Parking ~~arena~~ terril trail, Noyelles-sous-Lens.

Samedi 10/05, 17/05 et 24/05 : créneaux à prévoir en fonction de la demande des ~~participant e s~~.