

PROGRAMME SPORTIF INTERSEMESTRE

7 JUIN – 3 JUILLET 2022



PROGRAMME SPORTIF INTER-SEMESTRE JUIN 2022

Offre sportive accessible avec la carte d'étudiant·e ou la carte des SUL.

HORAIRES D'OUVERTURE DU CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE DE DORIGNY (CSUD) - ÉTÉ

07.06.22 – 03.07.22	Lundi – vendredi Weekend Programme ci-dessous	7h – 22h30 8h – 19h
04.07.22 – 31.07.22	HORAIRE D'ÉTÉ Programme à venir Lundi – vendredi : salles / extérieur Weekend : salles / extérieur	7h – 16h / 7h – 22h30 fermées / 8h – 19h
01.08.22 – 14.08.22	CSUD FERMÉ	

LUNDI

Chiharmonie (gratuit)	12h15-13h15	CSS Polyvalente
Natation	12h15-13h15	Chavannes
Aviron	12h15-14h15	Vidy
Course à pied	18h30-20h30	Devant SOS2
Boxe	17h30-19h	Dojo
Mega workout	17h30-19h	SOS2 (2, 3)
Yoga (avec abonnement)	17h30-19h	CSS Polyvalente
Indoor cycling multiformes (gratuit)	17h30-19h	SOS1 (3)

MARDI

Yoga (avec abonnement – cours filmé, disponible en ligne aussi)	8h30-9h30	CSS Polyvalente
Badminton	12h-13h30	SOS2
Pilates (avec abonnement - cours filmé, disponible en ligne aussi)	12h15-13h15	CSS Polyvalente
Zumba	12h15-13h15	CSS salle 4
Cyclisme (14 et 21 juin) – niveau intermédiaire	12h15-14h15	Sorties extérieures
Outdoor training Biopôle	12h30-13h15	Biopôle
Beachvolley	12h15-13h45	Beachvolley 1,2,3
Football +35	12h30-14h	Chamberonne

Judo	17h30-19h	Dojo
Escalade surveillée	17h-19h	SOS1 (1)
Yoga (avec abonnement)	18-19h30	CSS Polyvalente
Gymnastique des professeurs	18h-19h	SOS1 (2)
Condition physique	18h-19h	SOS2
Gymstick	18h15-19h15	SOS1 (3)

MERCREDI

Pole sportive débutant (gratuit, sur inscription seulement)	12h-13h	Dojo
Discofit	12h15-13h15	SOS1 (1, 2)
Yoga (avec abonnement-cours filmé, disponible en ligne aussi)	12h15-13h15	CSS Polyvalente
Football	12h15-13h45	SOS2 (2, 3)
Cyclisme (8 juin uniquement) – niveau avancé	12h15-14h15	Sortie extérieure
Pole sportive intermédiaire (gratuit, sur inscription seulement)	13h-14h	Dojo
Pilates (avec abonnement)	17h-18h	CSS Polyvalente
Indoor cycling	18h-19h	SOS1 (1)
Basketball	17h30-19h	SOS2 (2, 3)
Volleyball	19h-21h	SOS2 (2, 3)
Boxe	17h30-19h	Dojo
Aviron (avancé)	18h15-20h15	Vidy

JEUDI

Badminton	12h15-13h45	SOS2
Aviron	12h15-14h15	Vidy
Beachvolley	12h15-13h45	Beachvolley 1,2,3
Course à pied	18h30-20h30	Devant SOS2
Football +35	12h30-14h	Chamberonne
Pole sportive débutant (gratuit, sur inscription uniquement)	18h-19h	Dojo
Volleyball	16h-17h30	SOS2
Pilates (avec abonnement - cours filmé, disponible en ligne aussi)	16h30-17h30	CSS Polyvalente
Pole sportive intermédiaire (gratuit, sur inscription uniquement)	19h-20h	Dojo
Discofit	17h-18h	SOS1 (3)
Indoor cycling (gratuit)	18h-19h	SOS1 (3)

Agrès	19h-20h30	SOS2 (2, 3)
Kendo	20h00-22h	SOS2 (1)

VENDREDI

Gymstick	12h15-13h15	SOS2 (3)
Aquagym	12h15-13h15	Chavannes
Indoor cycling multiformes (gratuit)	12h15-13h45	SOS1 (2)
Kendo	17h30-19h	SOS2 (1)
Zumba	18h-19h	SOS1 (2, 3)

SAMEDI

Football +35	12h30-14h	Chamberonne
--------------	-----------	-------------

PROGRAMME ESTIVAL !!! Rajouter jour !!!

Football +35 (mardi)	12h30-14h	Chamberonne	Reto I.
Football +35 (jeudi)	12h30-14h	Chamberonne	Reto I.
Football +35 (samedi)	12h30-14h	Chamberonne	Reto I.
Mardi - Outdoor training	18h30-19h30	Vestiaire zone ext.	Tournus
Jeudi - Outdoor training	18h30-19h30	Vestiaire zone ext.	Tournus
Mercredi - Yoga (avec abonnement)	12h15-13h15	Polyvalente CSS	Maryna Hudym

Sauna

Mixte	Lundi, jeudi, vendredi	8h00-22h
	Samedi, dimanche	8h00-18h45
Femmes	Mercredi	8h00-22h
Hommes	Mardi	8h00-22h