

Sports Universitaires 2019-2020



Informations générales

Accès au CSUD et aux cours

Les étudiant-e-s ont l'accès libre au Centre sportif universitaire de Dorigny (CSUD) et aux cours gratuits, sur présentation de leur carte d'étudiant en cours de validité.

Les autres membres de la communauté universitaire (catégories B à E ci-dessous) doivent acheter une carte de membre SUL, selon les tarifs ci-dessous.

Carte des sports universitaires Lausanne

La carte SUL, semestrielle ou annuelle, s'achète et se renouvelle par internet ou au secrétariat des sports (Villa des sports), sur présentation d'une pièce de légitimation en cours de validité.

Achat des cours, camps et abonnements

- En ligne, sur sport.unil.ch ou sport.epfl.ch.
Créez ou renouvelez votre compte, votre login vous permet l'achat de nos prestations.
- Au secrétariat des sports, durant les heures d'ouverture.

ABO SPÉCIAL HEURES CREUSES

Lun-Ven 07:00 – 11:00 / 14:00 – 16:00
Week-end 08:00 – 19:00



Semestre
CHF 120

Année
CHF 200

Compris dans l'abonnement aux heures définies

Abonnement proposé pour les membres B à E



CARTE SUL		SEMESTRE	ANNÉE
Exceptés les accès en option ci-dessous, la carte SUL donne accès au CSUD et aux cours gratuits.		01.09.19 - 28.02.20 01.02.20 - 30.09.20	01.09.19 - 30.09.20
A	Étudiant-e-s UNIL-EPFL-AISTS, doctorant-e-s UNIL et étudiant-e-s Universités suisses, avec carte en cours de validité	Gratuit	Gratuit
B	Étudiant-e-s non inscrit-e-s au semestre, stagiaires de recherche, auditrices et auditeurs, gymnasiens-ne-s de 3 ^e année, étudiant-e-s HES/HEP, apprenti-e-s UNIL-EPFL	CHF 50	CHF 80
C	Communauté universitaire : corps enseignant, personnel administratif et technique UNIL-EPFL, assistant-e-s diplômés UNIL, doctorant-e-s EPFL, employé-e-s CHUV, collaboratrices et collaborateurs FISU et CIO	CHF 120	CHF 200
D	Alumni UNIL-EPFL et HES/HEP vaudoises, employé-e-s entreprises partenaires UNIL-EPFL, collaboratrices et collaborateurs retraité-e-s UNIL-EPFL, hôtes et invité-e-s UNIL-EPFL, collaboratrices et collaborateurs BCV, enseignant-e-s et étudiant-e-s Université Populaire de Lausanne, professeurs et collaboratrices et collaborateurs HES Suisse occidentale	CHF 200	CHF 350
E	Partenaire membre C et partenaire doctorant-e UNIL	CHF 320	CHF 450

ACCÈS PONCTUEL SANS CARTE SUL	1 jour	2-3 jours	dès 4 jours
Supplément de prix pour accès ponctuel aux activités Outdoor sans carte SUL	CHF 25	CHF 50	CHF 100
ACCÈS EN OPTION	CHF 90/150	CHF 30/50	CHF 60/100
Tennis : accès annuel, simple et double			
Salles de musculation : tarifs semestriel et annuel			
Sauna : tarifs semestriel et annuel			

Horaires des cours

Dates à contrôler sur le site internet

🕒 PAYANT

🔴 ACCESSIBLE À L'ABO SPÉCIAL

LUNDI			📍
12:00 - 13:00	🕒 Chiharmonie	CSS	
12:00 - 13:30	🕒 Indoor cycling	SOS1	
12:00 - 13:30	🕒 Slackline	SOS1	
12:15 - 13:15	Discofit	SOS1	
12:15 - 13:15	🕒 Natation	Extérieur	
12:15 - 13:15	Zumba	CSS	
12:15 - 13:45	Badminton	SOS2	
12:15 - 13:45	Musculation	SOS2	
12:15 - 13:45	🕒 Ragga/Dancehall	SOS1	
12:15 - 13:45	Vô-vietnam	SOS1	
12:15 - 14:15	🕒 Aviron	Extérieur	
12:45 - 13:45	🕒 Patinage	Extérieur	
13:00 - 14:00	🕒 Pilates	CSS	
14:30 - 16:00	🔴 Volleyball	SOS2	
16:00 - 17:30	Football	SOS2	
17:00 - 18:00	🕒 Danse orientale	SOS1	
17:00 - 18:00	🕒 Yoga	CSS	
17:00 - 19:00	Boxe	SOS1	
17:00 - 20:00	🕒 Escalade indoor	Extérieur	
17:30 - 19:00	Agrès	SOS1	
17:30 - 19:00	Discofit	SOS2	
17:30 - 19:00	Judo et ju-jitsu	SOS1	
18:00 - 19:00	🕒 Danse orientale	SOS1	
18:00 - 19:00	🕒 Yoga	CSS	
18:00 - 20:00	Ultimate frisbee	Plein air	
18:30 - 20:30	Course à pied	Plein air	
18:30 - 20:30	🕒 Plongeon	Extérieur	
19:00 - 20:00	Gymstick	CSS	
19:00 - 20:30	🕒 Indoor cycling	SOS1	
19:00 - 20:30	Karaté sportif	SOS1	
19:00 - 20:30	🕒 Lindy Hop	SOS1	
19:00 - 20:30	🕒 Rock and Roll	SOS1	
19:00 - 20:30	Unihockey	SOS2	
20:00 - 21:30	🕒 Salsa cubaine	CSS	
20:30 - 22:00	Basketball	SOS2	
20:30 - 22:00	🕒 Hip-Hop	SOS1	
20:30 - 22:00	🕒 Rock and Roll acrobatique	SOS1	
20:30 - 22:00	Tennis de table	SOS1	

MARDI			📍
08:30 - 09:30	🔴 Yoga	CSS	
11:30 - 12:30	Pilates	CSS	
12:00 - 13:45	Escalade surveillée	SOS1	
12:00 - 13:45	Hockey sur glace	Extérieur	
12:15 - 13:15	Zumba	CSS	
12:15 - 13:45	Badminton	SOS2	
12:15 - 13:45	🕒 Danses latines sportives	SOS1	
12:15 - 13:45	🕒 Indoor cycling	SOS1	
12:15 - 13:45	Judo et ju-jitsu	SOS1	
12:15 - 13:45	Musculation	SOS2	
12:15 - 13:45	Volleyball	SOS1	
12:30 - 13:30	Natation	Extérieur	
12:30 - 13:30	🕒 Pilates	CSS	
12:30 - 14:00	Football +35	Plein air	

14:45 - 17:15	Musculation en anglais	SOS2	
16:00 - 18:00	Basketball	SOS2	
16:00 - 18:00	Street workout	SOS1	
16:30 - 17:30	🕒 Danse classique	SOS1	
16:30 - 17:30	Stretching	SOS1	
17:00 - 18:00	🕒 Indoor cycling	SOS1	
17:00 - 18:15	🕒 Yoga	CSS	
17:00 - 19:00	🕒 Escalade indoor	SOS1	
17:00 - 20:00	🕒 Escalade indoor	Extérieur	
17:30 - 18:30	🕒 Danse classique	SOS1	
17:30 - 19:00	Armes japonaises	SOS1	
18:00 - 19:00	Condition physique	SOS2	
18:00 - 19:00	Gymstick	SOS1	
18:15 - 20:00	🕒 Yoga	CSS	
18:15 - 20:15	Sports collectifs	Extérieur	
18:30 - 19:30	🕒 Danse/Préparation physique	SOS1	
18:30 - 20:30	Trail	SOS2	
19:00 - 20:00	Parkour	SOS1	
19:00 - 20:30	Hapkido	SOS1	
19:00 - 20:30	Kick-boxing	SOS1	
19:00 - 20:30	Volleyball	SOS2	
19:30 - 20:30	🕒 Danse orientale	SOS1	
19:30 - 20:30	🕒 Flamenco	Extérieur	
20:00 - 21:30	🕒 Salsa cubaine	CSS	
20:00 - 22:00	Tennis de table	SOS1	
20:15 - 21:45	Boxe	CSS	
20:30 - 22:00	Kick-boxing	SOS1	
20:30 - 22:00	Samba	SOS1	
21:00 - 22:00	Volleyball	SOS2	

MERCREDI			📍
07:00 - 08:00	🔴 Réveil musculaire	SOS1	
11:00 - 12:00	🕒 Pilates	CSS	
11:00 - 12:00	Stretching	SOS1	
12:00 - 13:00	🕒 Pole Dance	SOS1	
12:00 - 14:00	🕒 Escalade indoor	SOS1	
12:15 - 13:15	Discofit	SOS1	
12:15 - 13:15	🕒 Indoor cycling	SOS1	
12:15 - 13:15	🕒 Low Pressure Fitness (LPF)	SOS1	
12:15 - 13:15	🕒 Yoga	CSS	
12:15 - 13:45	🕒 Danses africaines	CSS	
12:15 - 13:45	Football féminin	SOS2, Plein air	
12:15 - 13:45	Football	SOS2	
12:15 - 13:45	Musculation	SOS2	
12:30 - 13:30	Condition physique – CHUV	Extérieur	
12:30 - 13:30	Discofit – CHUV	Extérieur	
13:00 - 14:00	🕒 Pole Dance	SOS1	
15:30 - 16:30	🕒 Pole Dance	SOS1	
16:00 - 17:30	Unihockey	SOS2	
16:30 - 17:30	🕒 Pole Dance	SOS1	
17:00 - 18:00	Discofit	SOS1	
17:00 - 18:00	🕒 Pilates	CSS	
17:00 - 19:00	🕒 Escalade indoor	SOS1	
17:30 - 19:00	Basketball	SOS2	
17:30 - 19:00	🕒 Krav Maga	SOS1	
17:30 - 19:00	🕒 Streetdance	SOS1	

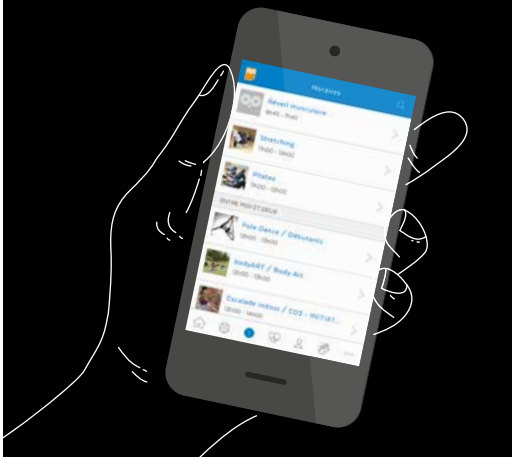
17:45 - 19:15	Rugby à VII	Plein air
18:00 - 19:00	⑤ Indoor cycling	SOS1
18:00 - 19:00	Swissball	CSS
18:00 - 19:30	⑤ Escrime	SOS1
18:15 - 19:45	⑤ Danses latines sportives	Extérieur
18:15 - 20:15	⑤ Aviron	Extérieur
18:30 - 20:30	Course à pied	Plein air
19:00 - 20:00	⑤ Danse Contemporaine/ Modern-Jazz	Extérieur
19:00 - 20:30	Aïkido	SOS1
19:00 - 20:30	⑤ Lindy Hop	SOS1
19:00 - 20:30	⑤ Tango argentin	CSS
19:00 - 22:00	Volleyball	SOS2
19:30 - 22:00	⑤ Escrime	SOS1
20:00 - 21:30	⑤ Danse Contemporaine/ Modern-Jazz	Extérieur
20:00 - 21:30	⑤ Danses latines sportives	Extérieur
20:30 - 22:00	⑤ Bachata	CSS
20:30 - 22:00	⑤ Lindy Hop	SOS1
JEUDI 		
07:00 - 08:00	⑤ Indoor cycling	SOS1
10:30 - 11:30	● Total Gym	SOS1
11:00 - 12:00	⑤ Pilates	CSS
12:00 - 13:00	⑤ Pole Dance	SOS1
12:00 - 13:00	Tai ji quan	SOS1
12:00 - 13:30	⑤ Tir à l'arc sportif	SOS1
12:00 - 14:00	Beach volleyball	Plein air
12:00 - 14:00	⑤ Escalade indoor	SOS1
12:15 - 13:15	Condition physique	Plein air
12:15 - 13:15	Discofit	SOS1

12:15 - 13:15	Stretching	CSS
12:15 - 13:45	Badminton	SOS2
12:15 - 13:45	Musculation	SOS2
12:15 - 14:15	⑤ Aviron	Extérieur
12:30 - 14:00	Football +35	Plein air
13:00 - 14:00	⑤ Pole Dance	SOS1
13:00 - 14:00	Qi-gong	SOS1
16:00 - 17:30	Volleyball	SOS2
16:00 - 18:30	⑤ Tir	Extérieur
16:30 - 17:30	⑤ Pilates	CSS
17:00 - 18:00	⑤ Breakdance	SOS1
17:00 - 18:00	⑤ Indoor cycling	SOS1
17:00 - 18:00	Street workout	SOS1
17:00 - 18:30	Autodéfense	SOS1
17:00 - 19:00	⑤ Escalade indoor	SOS1
17:00 - 22:30	⑤ Plongée en bateau (Léman)	Extérieur
17:30 - 19:00	Basketball	SOS2
18:00 - 19:00	⑤ Danse classique au sol	Extérieur
18:00 - 19:00	Discofit	SOS1
18:00 - 21:00	⑤ Tir à air comprimé	Extérieur
18:30 - 20:00	Hapkido	SOS1
18:30 - 20:30	Course à pied	Plein air
19:00 - 20:30	Agrès	SOS1
19:00 - 20:30	⑤ Rock and Roll	SOS1
19:00 - 20:30	⑤ Salsa cubaine	CSS
19:00 - 21:00	Escalade surveillée	SOS1
20:00 - 21:00	⑤ Danses latines sportives	Extérieur
20:00 - 21:00	⑤ Pole Dance	SOS1
20:15 - 21:45	Boxe	CSS
20:30 - 22:00	Kendo	SOS2
20:30 - 22:00	⑤ Rock and Roll	SOS1
20:30 - 22:00	⑤ Salsa cubaine	CSS
21:00 - 22:00	⑤ Pole Dance	SOS1

VENDREDI 		
07:00 - 08:00	● Tai ji quan	SOS1
12:00 - 13:00	⑤ Pole Dance	SOS1
12:00 - 14:00	Cirque	SOS1
12:00 - 14:00	⑤ Escalade indoor	SOS1
12:15 - 13:15	⑤ Aquagym	Extérieur
12:15 - 13:15	⑤ Golf indoor	CSS
12:15 - 13:15	Gymnastique de maintien	CSS
12:15 - 13:15	Gymstick	SOS2
12:15 - 13:45	⑤ Danse de salon/société	SOS1
12:15 - 13:45	Football féminin	SOS2, Plein air
12:15 - 13:45	Football	SOS2
12:15 - 13:45	⑤ Indoor cycling	SOS1
12:15 - 13:45	Musculation	SOS2
12:15 - 13:45	Street workout	SOS1
12:15 - 14:15	⑤ Aviron	Extérieur
12:45 - 13:45	⑤ Patinage	Extérieur
13:00 - 14:00	⑤ Pole Dance	SOS1
16:00 - 17:30	Kendo	SOS2
16:00 - 17:30	Volleyball	SOS2
16:30 - 18:00	Agrès	SOS1
16:30 - 18:00	Trampoline	SOS1
16:30 - 18:30	Escalade surveillée	SOS1
16:45 - 17:45	⑤ Danse/Stretching et muscu- lation pour danseur-euse-s	SOS1

Pour avoir les informations à jour de tarifs, horaires et lieux, consultez :

→ sport.unil.ch, sport.epfl.ch
→ l'App Sports UNIL-EPFL



17:00 - 18:00	⑤ Pilates	CSS
17:00 - 18:30	Karaté sportif	SOS1
17:30 - 19:00	Handball	SOS2
17:45 - 18:45	⑤ Danse Contemporaine/ Modern-Jazz	SOS1
18:00 - 19:00	⑤ Danse classique	Extérieur
18:00 - 19:00	Zumba	SOS1
18:00 - 19:30	⑤ Salsa cubaine	CSS
18:30 - 20:00	⑤ Capoeira	SOS1
18:30 - 20:00	⑤ Danses latines sportives	Extérieur
18:30 - 20:00	Taekwondo	SOS1
18:45 - 20:00	⑤ Danse Contemporaine/ Modern-Jazz	SOS1
19:00 - 20:00	Zumba	SOS1
19:00 - 20:30	⑤ Danse classique	Extérieur
19:00 - 20:30	Unihockey	SOS2
19:30 - 21:00	⑤ Salsa cubaine	CSS
20:30 - 22:00	Basketball	SOS2
SAMEDI 		
08:30 - 09:30	● Indoor cycling	SOS1
09:30 - 10:30	● Pilates	SOS1
12:30 - 14:00	● Football +35	Plein air
DIMANCHE 		
08:30 - 09:30	● Indoor cycling	SOS1
09:30 - 10:30	● Réveil musculaire	SOS1



SESSION

Cours coachés, gratuits, sport ou détente, sur le campus

→ sport.unil.ch / lien / sessions

SPORT LIBRE
Les week-ends

Réserve gratuitement ta salle

→ sport.unil.ch, sport.epfl.ch

→ sous: inscription-réservation

Horaires d'ouverture des salles du Centre sportif universitaire de Dorigny (CSUD)

HORAIRES GÉNÉRAL*

17.09.2019 → 28.06.2020

Lundi au vendredi 07:00 – 22:00
Week-ends et jours fériés 08:00 – 19:00

HORAIRES D'ÉTÉ

29.06.2020 → 26.07.2020

Lundi au vendredi 07:00 – 16:00
Week-ends et jours fériés Fermé

10.08.2020 → 13.09.2020

Lundi au vendredi 07:00 – 22:00
Week-ends et jours fériés 10:00 – 18:00

CSUD FERMÉ

Vacances de Noël 24.12.2019 → 05.01.2020

Vacances de Pâques 10.04.2020 → 13.04.2020

Vacances d'été 27.07.2020 → 09.08.2020

Jours fériés 16.09.2019 21.05.2020 01.06.2020 01.08.2020

* En raison des JOJ 2020, les horaires et ouvertures des salles pourraient être modifiés en janvier 2020.

CONTACT SUL & CSS

Lundi au vendredi 10:00 – 16:00 NON STOP
Service des sports universitaires Lausanne (SUL)
Centre sportif universitaire de Dorigny (CSUD)
Villa des sports, 1015 Lausanne

021 692 21 50
sports@unil.ch
sport.unil.ch, sport.epfl.ch



CSS **by** Sports Universitaires Lausanne



**ABONNEMENT
ELITE**



**ABONNEMENT
ANNUEL**



**RÉÉDUCATION
FONCTIONNELLE**



**PERSONAL
TRAINING**



**BILAN
COUREUR**



**BILAN
2 ROUES**



**BILAN
SPORT-SANTÉ**



**BILAN PERTE
DE POIDS**



**VO2
MAX**



**BILAN MUSCULO
SQUELETTIQUE**



MASSAGES



**SOLUTION
LAB**

Centre de compétences au service de l'innovation, de la performance et de la santé.

Anonymes et champions internationaux, soucieux de développer, préserver ou retrouver leurs capacités physiques, viennent y chercher les conseils d'experts à travers différentes formules. Positionné au cœur du réseau académique Smart Move, le Solution Lab (département d'innovation) offre un pôle d'expertise et de développement aux différents acteurs : start-up, entreprises et institutions.

Demande d'information et inscription via notre site internet :

centresportetsante.ch



CSS Lausanne



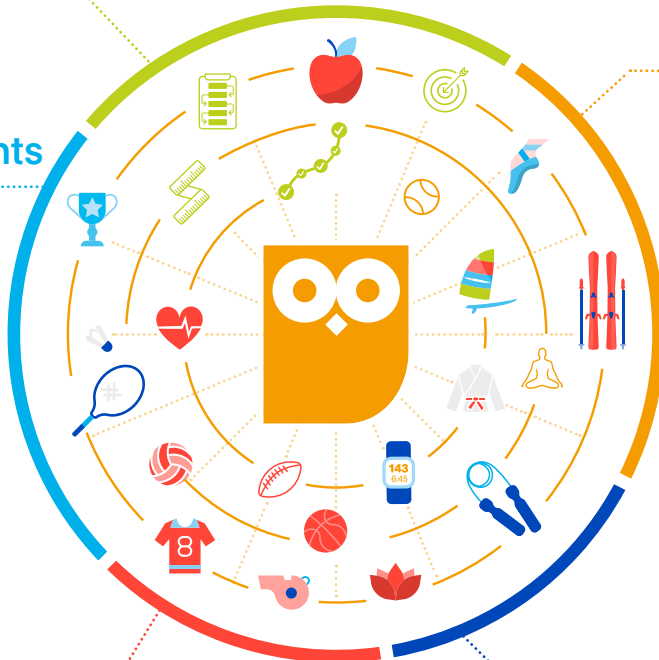
#csslausanne

CSS

Du bien-être au sport de performance

Evènements

Courses, championnats, nuits à thème



Sports

Plus de 120 sports

LUC

9 clubs universitaires

Formations

Fitness & Wellness, nutrition et + encore

Partenaires des Sports Universitaires Lausanne

**FRANCOIS
SPORTS**
MORGES - BREMBLENS

PARTENAIRE
DE VOTRE
VIE SPORTIVE
DEPUIS 1985

lausanne
zermatt
vevey

s'équiper
montagne,
trekking,
voyage...

YOSEMITE
www.yosemite.ch



FIND YOUR PERFECT SHOE

 **asics**