



# PROGRAMME INTERSEMESTRE

13 janvier – 09 février 2025

## PROGRAMME INTERSEMESTRE HIVER 2025 13 janvier – 09 février

Offre accessible avec la carte d'étudiant-e ou la carte Sport Santé en cours de validité.

Pour les **cours sur inscription**, l'activation de votre compte personnel (login des sports) est nécessaire. Les autres cours gratuits sont libres d'accès (avec carte d'étudiant-e ou carte d'accès Sport Santé en cours de validité).

### HORAIRES D'OUVERTURE DU CENTRE SPORTIF

		Lun - Ven	Week-ends
21 décembre 2024 02 janvier 2025	<b>Vacances de Noël</b>	Fermé	Fermé
03-12 janvier 2025 10-23 février 2025	<b>Salles ouvertes Pas de cours</b>	07h00-22h30	08h00-19h00
13 janvier 2025 09 février 2025	<b>Programme intersemestre</b>	07h00-22h30	08h00-19h00

### ACTIVITÉS OUTDOOR

<b>Ski &amp; snowboard</b>	Journées, weekends, camp	Voir page web
<b>Ski de fond</b>	Sorties nocturnes, weekend	Voir page web
<b>Randonnée en raquette</b>	2 février 2025	Voir page web
<b>Escalade outdoor Calanques (France)</b>	Camp 10-14.02	Voir page web

### LUNDI

<b>Pilates</b> <i>Avec abonnement, sur inscription</i>	11h00-12h00	CSS – Salle Polyvalente
<b>Chiharmonie</b> <i>Gratuit</i>	12h00-13h00	CSS – Salle Polyvalente
<b>Natation</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	12h15-13h15	Piscine de Chavannes
<b>Aviron *</b> <i>Avec abonnement</i>	12h15-14h15	Centre romand d'Aviron Port de Vidy
<b>Patinage (dès le 20.01) *</b> <i>Avec abonnement patinage-2025</i>	12h30-13h30	Patinoire Vaudoise Arena
<b>Boxe</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	17h00-19h00	SOS1 – Salle 1
<b>Yoga</b> <i>Avec abonnement, sur inscription</i>	17h30-19h00	CSS – Salle Polyvalente
<b>Indoor Cycling multifformes</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	17h30-19h00	SOS1 – Salle 3
<b>Mega Workout</b>	17h30-19h00	SOS2 – Salle 2 et 3
<b>Course à pied</b>	18h30-20h30	Entrée salle SOS2

**MARDI**

<b>Yoga</b> <i>Avec abonnement, sur inscription</i>	08h15-09h15	CSS – Salle Polyvalente
<b>Hockey sur glace *</b> <i>Avec abonnement</i>	12h00-13h30	Patinoire Vaudoise Arena
<b>Badminton</b>	12h00-13h30	SOS2
<b>Zumba</b>	12h15-13h15	CSS - Salle 4
<b>Pilates</b> <i>Avec abonnement, sur inscription</i>	12h15-13h15	CSS – Salle Polyvalente
<b>Indoor cycling multiformes</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	12h15-13h15	SOS1 – Salle 2
<b>Outdoor Workout</b>	12h30-13h15	Biopôle
<b>Football +35</b>	13h00-14h00	SOS1 – Salle 3
<b>Low Pressure Fitness (LPF)</b> <i>Gratuit</i>	13h15-14h00	CSS – Salle Polyvalente
<b>Escalade Indoor surveillée *</b> <i>Avec abonnement</i>	17h00-19h00	SOS1 – Salle 1
<b>Judo et Ju-Jitsu</b>	17h30-19h00	SOS1 - Dojo
<b>Yoga</b> <i>Avec abonnement, sur inscription</i>	17h30-19h00	CSS – Salle Polyvalente
<b>Condition physique</b>	18h00-19h00	SOS2
<b>Condition physique pour les professeurs</b>	18h00-19h00	SOS1 – Salle 2
<b>Gymstick Workout</b>	17h45-18h45	SOS1 – Salle 3

**MERCREDI**

<b>Pole sportive niveau débutant</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	12h00-13h00	SOS1 - Dojo
<b>Yoga</b> <i>Avec abonnement, sur inscription</i>	12h15-13h15	CSS – Salle Polyvalente
<b>Football</b>	12h15-13h45	SOS2
<b>Pole sportive niveau intermédiaire</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	13h00-14h00	SOS1 - Dojo
<b>Pilates</b> <i>Avec abonnement, sur inscription</i>	17h00-18h00	CSS – Salle Polyvalente
<b>Basketball</b>	17h30-19h00	SOS2 – Salle 2 et 3
<b>Indoor Cycling</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	18h00-19h00	SOS1 – Salle 1
<b>Escrime</b>	18h30-20h30	SOS1 – Salle 3
<b>Volleyball</b>	19h00-21h00	SOS2 – Salle 2 et 3

**JEUDI**

<b>Pole sportive niveau débutant</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	12h00-13h00	SOS1 - Dojo
<b>Pole sportive niveau débutant</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	13h00-14h00	SOS1 - Dojo
<b>Escalade Indoor surveillée *</b> <i>Avec abonnement</i>	12h00-14h00	SOS1 – Salle 1
<b>Badminton</b>	12h15-13h45	SOS2
<b>Aviron *</b> <i>Avec abonnement</i>	12h15-14h15	Centre romand d'Aviron Port de Vidy
<b>Football +35</b>	13h00-14h00	SOS1 - Salle 3
<b>Volleyball</b>	16h00-17h30	SOS2
<b>Pilates</b> <i>Avec abonnement, sur inscription</i>	16h30-17h30	CSS – Salle Polyvalente
<b>Full Body Workout</b>	17h00-18h00	SOS1 – Salle 3
<b>Course à pied</b>	18h30-20h30	Entrée salle SOS2
<b>Agrès</b>	19h00-20h30	SOS1 – Salle 2 et 3
<b>Kendo</b>	20h45-22h00	SOS2 – Salle 2

**VENDREDI**

<b>Natation</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	12h15-13h15	Piscine de Chavannes
<b>Gymstick Workout</b>	12h15-13h15	SOS2 – Salle 3
<b>Indoor cycling multiformes</b> <i>Gratuit, sur inscription</i>	12h15-13h45	SOS1 – Salle 2
<b>Yoga</b> <i>Avec abonnement, sur inscription</i>	12h15-13h30	CSS – Salle Polyvalente
<b>Patinage (dès le 17.01) *</b> <i>Avec abonnement patinage-2025</i>	12h30-13h30	Patinoire Vaudoise Arena
<b>Volleyball</b>	17h30-19h00	SOS2 – Salle 1 et 2
<b>Kendo</b>	17h30-19h00	SOS2 – Salle 3
<b>Zumba</b>	18h00-19h00	SOS1 – Salle 2 et 3

\* Cours non accessibles avec l'offre hivernale carte d'accès Sport Santé à 32.-.