



HORAIRE ET PROGRAMME DE COURS DURANT L'INTER-SEMESTRE D'HIVER

Horaires d'ouverture du centre sportif universitaire de Dorigny (CSUD)

24.12.2019 – 05.01.2020	CSUD FERMÉ	
06.01.2020 – 16.02.2020	Lundi au vendredi	07.00 – 22.00
	Week-ends	08.00 – 19.00

Programme de cours

06.01.2020 – 12.01.2020 PAS DE COURS – sport libre uniquement
Merci de vous adresse aux surveillants avant de vous installer dans une salle (021 692 26 40)

13.01.2020 – 16.02.2020 Selon programme ci-dessous :

Lundi

Chiharmonie (gratuit et sans inscription)	12h00 - 13h00	CSS s. polyvalente
Natation	12h15 - 13h15	Chavannes
Aviron (dès le 14.01.2018)	12h15 - 14h15	Vidy
Musculation (avec abonnement : initiation)	12h15 - 14h15	SOS2
Slackline (tous niveaux, gratuit et sans inscription)	12h15 - 13h45	SOS1 s.1
Patinage	12h30 – 13h30	Malley-Chablais
Musculation (avec abonnement : programme-conseils)	14h30	SOS2
Yoga (avec abonnement et sans inscription)	17h30 - 19h00	CSS s. polyvalente
Boxe	17h00 - 19h00	Dojo
Discofit	17h30 - 19h00	SOS2
Indoor-cycling multiformes (gratuit et sans inscription)	17h30 - 19h00	SOS1 s.3
Musculation (avec abonnement : programme-conseils)	18h30	SOS2
Course à pied	18h30 – 20h30	devant SOS2

Mardi

Musculation (avec abonnement : programme-conseils)	12h15	SOS2
Hockey sur glace	12h30 – 13h45	Malley
Badminton	12h15 - 13h45	SOS2
Pilates (avec abonnement et sans inscription)	12h15 - 13h15	CSS s. polyvalente
Judo	12h15 - 13h45	Dojo
Indoor-cycling multiformes (gratuit et sans inscription)	12h15 - 13h45	SOS1 s.3
Football +35	12h30 – 14h00	SOS1 s.1
Musculation (avec abonnement : initiation en anglais)	15h45 - 17h15	SOS2
Escalade surveillée	17h00 - 19h00	SOS1 s.1
Gymnastique des professeurs	18h00 – 19h00	SOS1 s.3

Condition physique	18h00 - 19h00	SOS2
Discofit	18h00 - 19h00	SOS1 s.2
Musculation (avec abonnement : initiation)	18h00 - 19h30	SOS2

Mercredi

Musculation (avec abonnement : programme-conseils)	10h15	SOS2
Pole dance Débutant (gratuit, avec inscription)	12h00 - 13h00	Dojo
Indoor-cycling (gratuit et sans inscription)	12h15 - 13h15	SOS1 s.3
Discofit	12h15 - 13h15	SOS1 s. 1 et 2
Yoga (avec abonnement et sans inscription)	12h15 - 13h15	CSS s. polyvalente
Football	12h15 - 13h45	SOS2
Musculation (avec abonnement : initiation)	12h15 - 13h45	SOS2
Pole dance Intermédiaire (gratuit, avec inscription)	13h00 - 14h00	Dojo
Pilates (avec abonnement et sans inscription)	17h00 - 18h00	CSS s. polyvalente
Basketball	17h30 - 19h00	SOS2 s.2 et 3
Escrime	17h30 - 19h30	SOS1 s.3
Musculation (avec abonnement : programme-conseils)	18h	SOS2
Indoor-cycling (gratuit et sans inscription)	18h00 - 19h00	SOS1 s.1
Volleyball	19h00 - 21h00	SOS2 s.2 et 3

Jeudi

Stretching	12h15 - 13h15	CSS s. polyvalente
Badminton	12h15 - 13h45	SOS2
Musculation (avec abonnement : initiation)	12h15 - 13h45	SOS2
Aviron	12h15 - 14h15	Vidy
Football +35	12h30 - 14h00	SOS1 s.3
Musculation (avec abonnement : programme-conseils)	15h	SOS2
Pole dance Débutant (gratuit, avec inscription)	15h30 - 16h30	Dojo
Volleyball	16h00 - 17h30	SOS2
Pilates (avec abonnement et sans inscription)	16h30 - 17h30	CSS s. polyvalente
Pole dance Intermédiaire (gratuit, avec inscription)	16h30 - 17h30	Dojo
Indoor-cycling (gratuit et sans inscription)	17h00 - 18h00	SOS1 s.3
Discofit	18h00 - 19h00	SOS1 s.2 et 3
Course à pied	18h30 - 20h30	devant SOS2
Agrès	19h00 - 20h30	SOS1 s.2 et 3

Vendredi

Musculation (avec abonnement : initiation)	09h30 – 11h00	SOS2
Musculation (avec abonnement : programme-conseils)	12h15	SOS2
Discofit	12h15 - 13h15	SOS2 s.3
Golf indoor (inscription au secrétariat ou online)	12h15 - 13h15	CSS module 4
Aquagym	12h15 - 13h15	Chavannes
Indoor-cycling multiformes (gratuit et sans inscription)	12h15 - 13h45	SOS1 s.2
Street workout	12h15 – 13h45	SOS1 s.3
Football féminin	12h15 - 13h45	SOS2 s.1 et 2
Volleyball	16h00 – 18h00	SOS2 s.2 et 3
Kendo	17h30 - 19h00	SOS2
Zumba	18h00 - 19h00	SOS1 s.2 et 3

Samedi

Football +35	12h00 – 14h00	SOS1
--------------	---------------	------

Sauna ouvert les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 11h00 à 20h45, mixte et les mercredis de 11h00 à 20h45 réservé aux dames

Sessions du Centre Sport et Santé (CSS) sur le campus de l'EPFL

9 janvier : Relaxation Dynamique

Lieu : Salle BI A0 468

Inscription :

[12h - 12h30](#)

[12h30 - 13h](#)

15 janvier : Equilibre et Coordination

Lieu : Place Cosandey

Inscription :

[12h - 12h30](#)

[12h30 - 13h](#)

20 janvier : Les Bonnes Résolutions

Lieu : place Cosandey

Inscription :

[12h15 - 13h](#)

22 janvier : Autour du dos

Lieu : Salle BI A0 468

Inscription :

[12h - 12h30](#)

[12h30 - 13h](#)

28 janvier : Relax and Focus (English)

Lieu : BI A0 468

Inscription :

