



## 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** :

