



23.12.2017 au 02.01.2018 : Centre sportif fermé
03.01 au 14.01.2018 : Sport libre de 8h à 21h (19h30 jusqu'au 7.1.2018)
Durant cette période, l'attribution des lieux d'entraînement est faite par les concierges

PROGRAMME REDUIT DU LUNDI 15 JANVIER AU VENDREDI 16 FEVRIER 2018
Le centre sportif est ouvert de 8h00 à 21h00 la semaine et de 8h à 19h le week-end.

Lundi	Course à pied	12h00 - 14h00	devant SOS2
	Natation	12h15 - 13h15	Chavannes
	Aviron (dès le 08.01.2018)	12h15 - 14h15	Vidy
	Chiharmonie (gratuit et sans inscription)	12h00 - 13h00	CSS s. polyvalente
	Slackline (initiation) (gratuit et sans inscription)	12h15 - 13h45	SOS1
	Yoga tous niveaux (avec abonnement et sans inscription)	17h30 - 19h00	CSS s. polyvalente
	Boxe	17h00 - 19h00	Dojo
	Agrès	17h00 - 19h00	SOS1
	Discofit	17h30 - 19h00	SOS2
Mardi	Badminton	12h15 - 13h45	SOS2
	Hockey	12h15 - 13h45	Blécherette
	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
	Football +35	12h30 - 14h00	SOS1
	Escalade surveillée	17h00 - 19h00	SOS1
	Gymnastique des professeurs	17h30 - 18h45	SOS1
	Condition physique	18h00 - 19h00	SOS2
	Discofit	18h00 - 19h00	SOS1
Mercredi	Indoor-cycling (gratuit et sans inscription)	12h15 - 13h15	SOS1
	Discofit	12h15 - 13h15	SOS1
	Yoga (avec abonnement et sans inscription)	12h15 - 13h15	CSS s. polyvalente
	Football	12h15 - 13h45	SOS2
	Pole dance Débutant (20.- CHF)	16h30 - 17h30	Dojo
	Pole dance Interméd. (20.- CHF)	17h30 - 18h30	Dojo
	Pilates (avec abonnement et sans inscription)	17h00 - 18h00	CSS s. polyvalente
	Basketball	17h30 - 19h00	SOS2
	Escrime (gratuit et sans inscription)	17h30 - 19h30	SOS1
	Indoor-cycling (gratuit et sans inscription)	18h00 - 19h00	SOS1
	Volleyball	19h00 - 21h00	SOS2



Jeudi	Football +35	12h30 – 14h00	SOS1
	Course à pied	12h00 - 14h00	devant SOS2
	Stretching	12h15 - 13h15	CSS s. polyvalente
	Slackline (Jumpline)	12h15 - 13h45	SOS1
	(gratuit et sans inscription)		
	Badminton	12h15 - 13h45	SOS2
	Volleyball	16h00 – 17h30	SOS2
	Pilates (avec abonnement et sans inscription)	16h30 - 17h30	CSS s. polyvalente
	Indoor-cycling multiformes (cours de 1 heure)	17h00 – 18h00	SOS1
	(gratuit et sans inscription)		
	Discofit	18h00 - 19h00	SOS2
	Agrès	19h00 - 20h30	SOS1
Rugby à 7	19h00 - 21h00	SOS1	
Vendredi	Pole dance Débutant (20.- CHF)	12h00 - 13h00	Dojo
	Discofit	12h15 - 13h15	SOS2
	Swissball (gratuit et sans inscription)	12h15 - 13h15	CSS s. polyvalente
	Golf indoor (inscription au secrétariat)	12h15 - 13h15	CSS module 4
	Aquagym	12h15 - 13h15	Chavannes
	Indoor-cycling multiformes	12h15 - 13h45	SOS1
	(gratuit et sans inscription)		
	Aviron (dès le 12.01.2018)	12h15 - 14h15	Vidy
	Patinage (dès le 12.01.2018)	12h30 - 13h30	Malley-Chablais
	Football féminin	12h30 – 14h00	SOS2
	Pole dance Interméd. (20.- CHF)	13h00 - 14h00	Dojo
	Kendo	16h30 - 18h00	SOS2
Zumba	18h00 - 19h00	SOS1	
Musculation	Entraînement libre : lundi à vendredi	08h00 - 20h45 (18h45 jusqu'au 5.1.18)	
	samedi et dimanche	08h00 - 19h00	

Un horaire avec la présence d'un enseignant est disponible sur la page « Musculation » de notre site internet et est affiché à l'entrée des salles de musculation de SOS1 et 2.

Sessions du Centre Sport et Santé (CSS) sur les campus UNIL - EPFL

10 janvier : Allez hop, je m'y mets : sur inscription : <https://sport.unil.ch/?pid=42#sessions>
Lieu sur le campus UNIL : géopolis / EPFL : Place Cosandey



24 janvier : Yoga sur inscription : <https://sport.unil.ch/?pid=42#sessions>

Lieu sur le campus : UNIL : passage amphimax-amphipole / EPFL : rdv Place Cossanday
(activité sur le toit EGL)

15 février : Quick urban training sur inscription (30minutes pour être en
forme) <https://sport.unil.ch/?pid=42#sessions>

Lieu sur le campus UNIL : Entrée ouest internef / EPFL : Place Cossanday

Sauna

ouvert les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 11h00 à 20h45 (18h45 jusqu'au 5.1.18)
mixte et les mercredis de 11h00 à 20h45 réservé aux dames

Les LUC

sont priés de s'entraîner selon les indications de leur responsable respectif à la Direction
des sports.

Pour le sport libre, merci de contacter les concierges au 021/692 26 40