



**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.**

<b>Lundi</b>	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
<b>Mardi</b>	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
<b>Mercredi</b>	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



<b>Jeudi</b>	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	
<b>Vendredi</b>	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	
<b>Musculation</b>	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**