



Centre sportif universitaire de Dorigny
CH-1015 Lausanne

MUSCULATION 2019 – 2020

Équilibre ou déséquilibre ? A vous de choisir !

Horaire des semestres d'automne et de printemps et des horaires réduits du **lundi 13 janvier au dimanche 16 février 2020** et du **mardi 2 juin au dimanche 28 juin 2020**.

Périodes pendant lesquelles il n'y a **pas de cours dirigés** :

- Du lundi 6 janvier au dimanche 19 janvier 2020
- Du mardi 14 avril au dimanche 19 avril 2020 (vacances de Pâques)
- Du jeudi 21 mai au dimanche 24 mai 2020 (week-end de l'Ascension)
- Du mardi 2 juin au dimanche 28 juin 2020

Fermeture des salles : du jeudi 9 avril à 22h au mardi 14 avril à 8h (week-end de Pâques).

Lundi	12h15 - 13h45 Initiation Angel	14h30 Programme-Conseils Angel	18h30 Programme-Conseils Angel
Mardi	18h00 – 19h30 Initiation Sébastien 15h45 – 17h15 Initiation en anglais* Ute	12h15 Programme-Conseils Angel	
Mercredi	12h15 - 13h45 Initiation Angel	10h15 Programme-Conseils Angel	18h00 Programme-Conseils Sébastien
Jeudi	12h15 - 13h45 Initiation Sébastien	15h00 Programme-Conseils Sébastien	
Vendredi	9h30 – 11h00 Initiation Sébastien	12h15 Programme-Conseils Sébastien	



Centre sportif universitaire de Dorigny
CH-1015 Lausanne

Remarques :

Les personnes désirant faire une initiation peuvent se présenter qu'au cours « initiation ». Elles sont priées de venir en **tenue de sport**.

Pour les cours d'initiation, l'effectif maximum est limité à **15 personnes**.

Pour le programme-conseils, l'heure indiquée est le début du cours. Sa durée est variable.

Les cours en anglais ne sont réservés que pour les personnes ne parlant que l'anglais !

The initiation courses given in English are only for those who English! Please come in sports clothes !

LE RENDEZ-VOUS EST DEVANT LA SALLE DE MUSCULATION DE SOS2

MUSCULATION

Heures d'ouvertures :

- Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00
- Samedi et dimanche de 8h00 à 19h00

Les deux salles de musculation (SOS2 et la galerie de SOS1) ne sont accessibles qu'aux personnes possédant l'**abonnement « musculation »** qui doit être déposé à l'entrée des salles lors de chaque entraînement.

Cet abonnement peut se commander en ligne ou s'obtient au secrétariat des sports ou à l'accueil-information de SOS2, moyennant le paiement de CHF 50.

Il vous donne la possibilité de suivre un cours d'initiation (recommandé aux personnes non-expérimentées) et vous donne également accès à des programme-conseils.

Les horaires de ces deux prestations figurent sur notre site internet (sport.unil.ch) et à l'entrée des salles.

Les personnes qui désirent suivre un cours d'initiation ne peuvent se présenter qu'au cours intitulé « INITIATION » et doivent venir en TENUE DE SPORT.

LE RENDEZ-VOUS EST DEVANT LA SALLE DE MUSCULATION DE SOS2.

Quelques conseils :

- Éviter de travailler **sans surveillance** avec des poids libres pendant les 3 premiers mois.
- Toujours contrôler la charge de la machine avant d'y prendre place.
- Pour la première utilisation, effectuer le réglage de la machine avec 3 plaques au maximum.
- Veiller à ce que l'axe de l'articulation travaillée corresponde à l'axe du levier de la machine.
- Lors du travail des bras, la prise de la machine avec la main doit correspondre à la hauteur de l'épaule pour autant qu'il n'y ait pas de problème articulaire.
- Pour toutes machines possédant un dossier veiller à vous asseoir en appuyant d'abord le bassin puis la partie supérieure du dos (dos droit). Conserver cette position pendant l'entraînement.
- Veiller à expirer avec l'effort.

-> En cas de doute, abstenez-vous et renseignez-vous !

Nous vous rappelons que l'utilisation d'un linge est **obligatoire** ainsi que le dépôt de votre carte à l'entrée de la salle.