

PROGRAMME SPORTIF INTERSEMESTRE

16 JANVIER – 19 FÉVRIER 2023



PROGRAMME SPORTIF INTER-SEMESTRE HIVER 2023

Offre sportive accessible avec la carte d'étudiant-e ou la carte des SUL.

HORAIRES D'OUVERTURE DU CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE DE DORIGNY (CSUD)

24.12.22 – 02.01.23	CSUD FERMÉ	
03.01.23 – 19.02.23	Lundi – vendredi Weekend	7h – 22h30 8h – 19h

PROGRAMME

03.01.23 – 15.01.23	PAS DE COURS – Sport libre uniquement Merci de vous adresser aux surveillants avant de vous installer dans une salle (021 692 26 40)
16.01.23 – 19.02.23	Selon programme ci-dessous

Selon l'activité, merci de vous inscrire préalablement. L'inscription se fait directement sur la page web de l'activité choisie.

LUNDI

Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	11h15-12h15	Pavillon Smart Training
Chiharmonie	12h00-13h00	CSS Polyvalente
Natation	12h15-13h15	Chavannes
Aviron (avec abonnement)	12h15-14h15	Vidy
Course à pied	12h15-14h15	Devant SOS2
Patinage	12h30-13h30	Malley-Chablais
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	15h-16h	Pavillon Smart Training
Boxe	17h-19h	SOS1 (1)
Mega Workout	17h30-19h	SOS2 (2, 3)
Yoga (avec abonnement)	17h30-19h	CSS Polyvalente
Indoor cycling multiformes (inscription obligatoire)	17h30-19h	SOS1 (3)

MARDI

Yoga (avec abonnement)	8h30-9h30	CSS Polyvalente
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	11h15-12h15	Pavillon Smart Training
Badminton	12h-13h30	SOS2
Pilates (avec abonnement)	12h15-13h15	CSS Polyvalente
Zumba	12h15-13h15	CSS salle 4
Judo	12h15-13h45	Dojo
Cyclisme (24 et 31.01, 07.02)	12h15-14h15	Sorties extérieures
Football +35	12h45-14h	SOS1 (2)
Hockey sur glace	12h00-13h30	Malley
Low Pressure Fitness	13h15-14h00	CSS Polyvalente
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	15h-16h	Pavillon Smart Training
Escalade surveillée	17h-19h	SOS1 (1)
Yoga (avec abonnement)	17h30-19h	CSS Polyvalente
Gymnastique des professeurs	18h-19h	SOS1 (2)
Gymstick Workout	18h15-19h15	SOS1 (3)

MERCREDI

Pole dance débutant (inscription obligatoire)	12h-13h	Dojo
Workout	12h15-13h15	SOS1 (1, 2)
Yoga (avec abonnement)	12h15-13h15	CSS Polyvalente
Football	12h15-13h45	SOS2 (2, 3)
Pole dance intermédiaire (inscription obligatoire)	13h-14h	Dojo
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	15h-16h	Pavillon Smart Training
Pilates (avec abonnement)	17h-18h	CSS Polyvalente
Basketball	17h30-19h	SOS2 (2, 3)
Indoor cycling (inscription obligatoire)	18h-19h	SOS1 (1)
Swissball (inscription obligatoire)	18h-19h	CSS Polyvalente
Escrime	18h30-20h30	SOS1 (3)
Volleyball	19h-21h	SOS2 (2, 3)

JEUDI

Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	11h15-12h15	Pavillon Smart Training
Badminton	12h15-13h45	SOS2
Aviron (avec abonnement)	12h15-14h15	Vidy
Course à pied	12h15-14h15	Devant SOS2
Football +35	12h45-14h	SOS1 (2)
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	15h-16h	Pavillon Smart Training
Pole dance débutant (inscription obligatoire)	16h-17h	Dojo
Volleyball	16h-17h30	SOS2 (2, 3)
Pilates (avec abonnement)	16h30-17h30	CSS Polyvalente
Pole dance intermédiaire (inscription obligatoire)	17h-18h	Dojo
Workout	17h-18h	SOS1 (3)
Indoor cycling (inscription obligatoire)	18h-19h	SOS1 (3)
Agrès	19h-20h45	SOS1 (2, 3)
Kendo	20h45-22h	SOS2 (3)

VENDREDI

Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	7h-8h	Pavillon Smart Training
Gymstick	12h15-13h15	SOS2 (3)
Golf indoor (payant sur inscription) dès le 27.01.23	12h15-13h15	CSS salle 4
Aquagym	12h15-13h15	Chavannes
Indoor cycling multiformes (sur inscription)	12h15-13h45	SOS1 (2)
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	15h-16h	Pavillon Smart Training
Volleyball	17h30-19h	SOS2 (2, 3)
Kendo	17h30-19h	SOS2 (1)
Zumba	18h-19h	SOS1 (2, 3)

SAMEDI

Football +35	12h45-14h	SOS1/Central
--------------	-----------	--------------

Sauna (sous réserve du plan OSTRAL)

Mixte	Lundi, jeudi, vendredi	8h30-22h
	Samedi, dimanche	8h30-18h
Femmes	Mercredi	8h30-22h
Hommes	Mardi	8h30-22h