



# WELCOME DAYS



du jeudi  
28 septembre

au samedi  
30 septembre 2017  
Centre sportif de Dorigny

by Sports Universitaires  
Lausanne

## BOUGEONS NOTRE CAMPUS !

Unil  
UNIL | Université de Lausanne

EPFL  
ÉCOLE POLYTECHNIQUE  
FÉDÉRALE DE LAUSANNE



## Jours santé

9 octobre 2017  
Campus de l'EPFL, Salle Polyvalente

10 octobre 2017  
Campus de l'UNIL, Hall Amphipôle



Partenaires  
Jours Santé



Sous le patronage  
de l'UNESCO

Organisation  
des Nations Unies  
pour l'éducation,  
la science et la culture

evaleo  
SANTÉ DURABLE



Polyclinique  
Médicale  
Universitaire



# WELCOME DAYS

## JEUDI 28.09.17

**18h00**  
Session de condition physique géante

**Dès 19h00**  
Soirée grillade & Silent Party, 5CHF  
*Apporte de quoi griller !*

## VENDREDI 29.09.17

**18h00**  
Zumba géante

**Dès 19h00**  
Tournoi de balles à deux camps... sous le thème des couleurs de l'été indien

## SAMEDI 30.09.17

### COURS D'INITIATION GRATUITS POUR LES ÉTUDIANT-E-S, LES COLLABORATEURS-TRICES UNIL-EPFL & LEUR PARTENAIRE!

<b>10h00-10h45</b>	Yoga	Indoor Cycling	Escalade	Activités libres au Centre nautique*
<b>11h00-11h45</b>	Yoga	Indoor Cycling	Rock'n'roll	
<b>12h00-12h45</b>	Danses de salon	Hapkido	Escalade	
<b>13h00-13h45</b>	Danses de salon	Swissball	Hapkido	
<b>14h00-14h45</b>	CSS: • Bilans santé • Conseils en nutrition • Initiation course à pied		Basketball	
<b>15h00-15h45</b>			Volleyball	
<b>Dès 16h00</b>	Verre de l'amitié			

\*Inscription au stand SUL au centre sportif universitaire le jour-même

\*\*Durant votre séance d'initiation, des activités seront organisées pour occuper vos enfants de 10h à 16h!

**Le village santé vous accueille de 10h à 17h**



**7 STANDS POUR T'INFORMER ET TESTER TA SANTÉ :**

Nutrition • Anthropométrie • Cardio-vasculaire • Mobilité • Défis • Coordination  
Participation de la PMU avec un stand sur l'équilibre

**NOUVEAU :** Cette année programme de Sessions !  
Shots sportifs de 7 minutes pour harmoniser ta journée (en habits de ville)

### 3 SESSIONS POUR SE BOUGER

11h Session Zumba  
11h20 Session Swissball  
11h40 Session Discofit  
  
12h Session Zumba  
12h20 Session Swissball  
12h40 Session Discofit  
  
13h Session Zumba  
13h20 Session Swissball  
13h40 Session Discofit

### 3 SESSIONS POUR SE RELAXER

14h Session Yoga  
14h20 Session 3 « R » sur Swissball (Rythme, Respiration et Relaxation)  
14h40 Session Cohérence Cardiaque  
  
15h Session Yoga  
15h20 Session 3 « R » sur Swissball  
15h40 Session Cohérence Cardiaque  
  
16h Session Yoga  
16h20 Session 3 « R » sur Swissball  
16h40 Session Cohérence Cardiaque