



24.12.2018 au 02.01.2019: Centre sportif fermé

03.01 au 13.01.2018 : Sport libre de 10h à 18h

Durant cette période, l'attribution des lieux d'entraînement est faite par les concierges

PROGRAMME REDUIT DU LUNDI 14 JANVIER AU VENDREDI 15 FEVRIER 2019

Le centre sportif est ouvert de 8h00 à 21h00 la semaine et de 8h à 19h le week-end.

Lundi

Aurélien P.	Course à pied	12h15 - 14h15	devant SOS2
	Natation	12h15 - 13h15	Chavannes
Elena	Aviron (dès le 14.01.2019)	12h15 - 14h15	Vidy
Sabrina	Chiharmonie (gratuit et sans inscription)	12h00 - 13h00	CSS s. polyvalente
Guido	Slackline (tous niveaux)	12h15 - 13h45	SOS1 s.1
Anne	Yoga tous niveaux (avec abonnement et sans inscription)	17h30 - 19h00	CSS s. polyvalente
Mirko K.	Boxe	17h00 - 19h00	Dojo
Delphine	Agrès	17h00 - 19h00	SOS1 s.2 et 3
Majda	Discofit	17h30 - 19h00	SOS2
Idem semestre	Patinage	12h30 - 13h30	Malley-Chablais

Mardi

	Badminton	12h15 - 13h45	SOS2
Nathalie B.	Pilates (avec abonnement et sans inscription)	12h15 - 13h15	CSS s. polyvalente
	Judo	12h15 - 13h45	Dojo
Pascal	Indoor-cycling multiformes (gratuit et sans inscription)	12h15 - 13h45	SOS1 s.3
	Football +35	12h30 - 14h00	SOS1 s.1
	Escalade surveillée	17h00 - 19h00	SOS1 s.1
Valentin	Gymnastique des professeurs	18h00 - 19h00	SOS1 s.3
Marc	Condition physique	18h00 - 19h00	SOS2
Patricia	Discofit	18h00 - 19h00	SOS1 s.2

Mercredi

Pascal	Indoor-cycling (gratuit et sans inscription)	12h15 - 13h15	SOS1 s.3
Lucybell	Discofit	12h15 - 13h15	SOS1 s. 1 et 2
Sonia	Yoga (avec abonnement et sans inscription)	12h15 - 13h15	CSS s. polyvalente
	Football	12h15 - 13h45	SOS2
Morgane	Pole dance Débutant (20.- CHF)	12h00 - 13h00	Dojo
	Pole dance Interméd. (20.- CHF)	13h00 - 14h00	Dojo
Alex	Pilates (avec abonnement et sans inscription)	17h00 - 18h00	CSS s. polyvalente
	Basketball	17h30 - 19h00	SOS2 s.2 et 3
	Escrime	17h30 - 19h30	SOS1 s.3
Pascal	Indoor-cycling (gratuit et sans inscription)	18h00 - 19h00	SOS1 s.1
	Volleyball	19h00 - 21h00	SOS2 s.2 et 3



Jeudi

	Footsall +35	12h30 – 14h00	SOS1 s.3
Johanne B.	Course à pied	12h15 - 14h15	devant SOS2
Nathalie R.	Stretching	12h15 - 13h15	CSS s. polyvalente
	Badminton	12h15 - 13h45	SOS2
Elena	Aviron (dès le 17.01.2019)	12h15 - 14h15	Vidy
Gaëlle	Pole dance Débutant (20.- CHF)	16h00 - 17h00	Dojo
	Volleyball	16h00 – 17h30	SOS2
Lucybell	Pilates (avec abonnement et sans inscription)	16h30 - 17h30	CSS s. polyvalente
Pascal	Indoor-cycling (gratuit et sans inscription)	17h00 – 18h00	SOS1 s.3
	(gratuit et sans inscription)		
Gaëlle	Pole dance Intermédiaire (20.- CHF)	17h00 - 18h00	Dojo
Coralie	Discofit	18h00 - 19h00	SOS1 s.2 et 3
Roby	Agrès	19h00 - 20h30	SOS1 s.2 et 3
	Rugby à 7	19h00 - 21h00	SOS1 s.1

Vendredi

Patricia	Discofit	12h15 - 13h15	SOS2 s.3
	Golf indoor (inscription au secrétariat ou online)		12h15 - 13h15 CSS
module 4			
	Aquagym	12h15 - 13h15	Chavannes
Pascal	Indoor-cycling multiformes	12h15 - 13h45	SOS1 s.3
	(gratuit et sans inscription)		
	Football féminin	12h15 - 13h45	SOS2 s.1 et 2
	Hockey sur glace	12h30 – 13h45	Malley-Chablais
	Volleyball	16h00 – 18h00	SOS2 s.2 et 3
	Kendo	16h30 - 18h00	SOS2
Junior	Zumba	18h00 - 19h00	SOS1 s.2 et 3

Samedi

	Footsall +35	12h00 – 14h00	SOS1
Musculation	Entraînement libre : lundi à vendredi samedi et dimanche	08h00 - 20h45 (17h45 jusqu'au 11.1.19) 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

Campus Unil :

- 10 janvier 12h30 - 13h : Se Renforcer. Lieu : Synathlon.
Inscription: <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=266>
- 16 janvier 12h30 - 13h : S'étirer. Lieu : Synathlon .
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=267>
- 21 janvier 12h30 - 13h15 : Les bonnes résolutions.
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=268>
- 29 janvier 12h30 - 13h : « Autour du dos » (avec un physiothérapeute).
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=269>

Campus EPFL :

- 15 janvier 12h - 12h30 : Gymsticks. Lieu Place Cosandey.
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=291>
12h30 - 13h : Gymsticks. Lieu Place Cosandey.
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=292>
- 21 janvier 12h15 - 13h : Cohérence Cardiaque. Lieu : Place Cosandey.
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=293>
- 22 janvier 12h - 12h30 : Autour du Dos (avec un physiothérapeute). Lieu : CO121.
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=294>
12h30 - 13h : Autours du Dos (avec un physiothérapeute). Lieu : CO121.
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=295>
- 31 janvier 12h - 12h30 : Sophrologie. Lieu : CO121.
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=296>
12h30 - 13h : Sophrologie. Lieu : CO121.
Inscription : <https://www2.unil.ch/css/page.php?label=session&ids=297>

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