

# PROGRAMME SPORTIF INTERSEMESTRE

10 JANVIER – 20 FÉVRIER 2022



## PROGRAMME SPORTIF INTER-SEMESTRE HIVER 2022

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

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

24.12.21 – 02.01.22	CSUD FERMÉ	
03.01.22 – 20.02.22	Lundi – vendredi Weekend	7h – 22h30 8h – 19h

### PROGRAMME

03.01.22 – 09.01.22	PAS DE COURS – Sport libre uniquement Merci de vous adresser aux surveillants avant de vous installer dans une salle (021 692 26 40)
10.01.22 – 20.02.22	Selon programme ci-dessous

**Jusqu'à nouvel avis, l'inscription aux activités est obligatoire afin d'assurer la traçabilité des participant-e-s, indépendamment des abonnements éventuellement nécessaires. 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 (gratuit)	12h15-13h15	CSS Polyvalente
Musculation (avec abonnement : initiation en anglais, sur inscription)	12h15-13h15	Devant Claude Bucher
Natation	12h15-13h15	Chavannes
Aviron	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
Musculation (avec abonnement : initiation, sur inscription)	17h-18h	Devant Claude Bucher
Boxe	17h-19h	Dojo
Discofit	17h30-19h	SOS2 (2, 3)
Yoga (avec abonnement)	17h30-19h	CSS Polyvalente
Indoor cycling multiformes (gratuit)	17h30-19h	SOS1 (3)

## MARDI

Yoga (avec abonnement – disponible en LIVE)	8h30-9h30	CSS Polyvalente
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	11h15-12h15	Pavillon Smart Training
Badminton	12h-13h30	SOS2
Pilates (avec abonnement – disponible en LIVE)	12h15-13h15	CSS Polyvalente
Judo	12h15-13h45	Dojo
Zumba	12h15-13h15	CSS salle 4
Cyclisme (1 <sup>er</sup> , 8 et 15 février)	12h15-14h15	Sorties extérieures
Football +35	12h30-14h	SOS1 (2)
Hockey sur glace	12h00-13h30	Malley
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)
Condition physique	18h-19h	SOS2
Gymstick	18h15-19h15	SOS1 (3)

## MERCREDI

Musculation (avec abonnement : initiation, sur inscription)	9h30-10h30	Devant Claude Bucher
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	11h15-12h15	Pavillon Smart Training
Pole dance débutant (gratuit)	12h-13h	Dojo
Discofit	12h15-13h15	SOS1 (1, 2)
Yoga (avec abonnement – disponible en LIVE)	12h15-13h15	CSS Polyvalente
Football	12h15-13h45	SOS2 (2, 3)
Pole dance intermédiaire (gratuit)	13h-14h	Dojo
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	15h-16h	Pavillon Smart Training
Pilates (avec abonnement)	17h-18h	CSS Polyvalente
Indoor cycling	18h-19h	SOS1 (1)
Basketball	17h30-19h	SOS2 (2, 3)
Escrime	18h30-20h30	SOS1 (3)
Volleyball	19h-21h	SOS2 (2, 3)

## JEUDI

Musculation (avec abonnement : initiation, sur inscription)	9h-10h	Devant Claude Bucher
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	11h15-12h15	Pavillon Smart Training
Badminton	12h15-13h45	SOS2
Aviron	12h15-14h15	Vidy
Course à pied	12h15-14h15	Devant SOS2
Football +35	12h30-14h	SOS1 (2)
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	15h-16h	Pavillon Smart Training
Pole dance débutant (gratuit)	16h-17h	Dojo
Volleyball	16h-17h30	SOS2 (2, 3)
Pilates (avec abonnement – disponible en LIVE)	16h30-17h30	CSS Polyvalente
Pole dance intermédiaire (gratuit)	17h-18h	Dojo
Discofit	17h-18h	SOS1 (3)
Indoor cycling (gratuit)	18h-19h	SOS1 (3)
Agrès	19h-20h30	SOS2 (2, 3)

## VENDREDI

Musculation (avec abonnement : initiation, sur inscription)	8h30-9h30	Devant Claude Bucher
Musculation connectée (avec abonnement : introduction, sur inscription)	11h15-12h15	Pavillon Smart Training
Gymstick	12h15-13h15	SOS2 (3)
Golf indoor	12h15-13h15	CSS salle 4
Aquagym	12h15-13h15	Chavannes
Indoor cycling multiformes (gratuit)	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	12h-14h	SOS1/Central
--------------	---------	--------------

## Sauna

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