

LES ACTIVITÉS DU SUAPS

PLAQUETTE DU SUAPS 2019-2020

Pour connaître les horaires ou toute autre information sur les activités proposées par le SUAPS, [téléchargez la plaquette](#) !

VIDÉO DE PRÉSENTATION DU SUAPS

LES ACTIVITÉS DU SUAPS

Le panel des APS est organisé autour de neuf familles de pratiques sportives :

1- ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

- RANDONNÉE : 28 septembre 2019, 12 octobre 2019, 25 avril 2020
- PARAPENTE : 30, 31 octobre, 02 novembre 2019
- SKI : 18 janvier, 25 janvier, 01 février, 08 février 2020
- VOILE : 06 - 11 avril 2020
- CANYONING : 06 juin, 13 juin 2020
- KITE SURF : 20 juin, 27 juin 2020

2- ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

- BODY SCULPT : *Lundi 17h30 - 19h00* **! à partir 30 septembre !**
- LIA DANCE : *Lundi 19h00-20h30* **! à partir 30 septembre !**
- SWISS BALL TRAINING : *Mardi 17h30 - 18h15*
- ZUMBA FITNESS : *Mardi 18h15-19h00*
- LIA FITNESS : *Mercredi 17h30 - 18h15*
- STEP : *Mercredi 18h15 - 19h00*
- TOTAL BODY CONDITIONING : *Jeudi 17h30-18h15*
- BODY BARRE : *Jeudi 18h15-19h00*
- CROSS TRAINING : *Vendredi 17h30-19h00*

MAISON DES SPORTS - *Salle de Danse*

- MUSCULATION / CARDIO-TRAINING : *Lundi 10h00-12h00*

MAISON DES SPORTS - *Salle de Musculation*

3- ACTIVITÉS D'EXPRESSION

- BACHATA : *Mardi 19h00-20h30*

4- ACTIVITÉS DE RELAXATION

- YOGA : *Mardi, Vendredi 12h15-13h45*
- BIEN-ETRE : *Lundi 10h00-12h00; Mardi 14h00-16h00*
- GYM DETOX : *Lundi, Jeudi 12h15-13h45*

MAISON DES SPORTS - Salle de Danse

5- ACTIVITÉS AQUATIQUES

- NATATION : *Mardi, jeudi, vendredi 10h00-11h45*

ESPACE AQUATIQUE Moulin à Vent

6- ACTIVITÉS BALISTIQUES

- GOLF : *Mercredi 10h00-13h00*
- TIR À L'ARC : *Mardi 12h00-14h00; Jeudi 14h00-16h00*

7- SPORTS COLLECTIFS

- RUGBY : *Jeudi 18h00-20h00*
- FOOTBALL : *Mercredi 20h00-22h00*
- HAND BALL : *Lundi 18h00-20h00*
- BASKET BALL : *Mardi 20h00-22h00*
- VOLLEY BALL : *Mardi 18h00-20h00*

PARC DES SPORTS - Gymnase

8- SPORTS DE RAQUETTE

- PADEL : *Mardi 12h00-14h00*
- TENNIS : *Mardi, vendredi 14h00-16h00*
- BADMINTON / TENNIS DE TABLE : *Lundi 18h00-20h00*
vendredi 12h00-14h00

Mardi,

9- SPORTS DE COMBAT

- KARATE DEFENSE SYSTEM : *Mercredi 12h15 - 13h30*
- BOXE ANGLAISE : *Mercredi 19h00 - 20h30*
- SAVATE BOXE FRANÇAISE : *Jeudi 19h00 - 20h30*

MAISON DES SPORTS - Salle de Danse

Pour plus d'info sur nos activités, [téléchargez la plaquette.](#)

Mise à jour le 9 septembre 2019

INSCRIPTIONS

Pour les inscriptions suivez le lien: suaps.univ-perp.fr/

HEURES D'OUVERTURE DU SECRÉTARIAT

9h00 à 12h30 -14h00 à 18h00
du lundi au vendredi

NOUS CONTACTER

sec-suaps@univ-perp.fr

Tél: 04.68.66.20.14

verdie@univ-perp.fr

Tel: 04.68.66.22.62

FB: www.facebook.com/suaps.upvd/

LES VACANCES

Toussaint : 28 octobre au 03 novembre 2019

Noël : 23 décembre 2019 au 05 janvier 2020

Hiver : 17 février au 23 février 2020

Pâques : 06 avril au 19 avril 2020