

# PROGRAMME CAMPUS SPORTS 25/26 S2 - BESANÇON

## Mets tes baskets et rejoins-nous!

LUNDI

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

#### NATATION 22C/SEMESTRE

12h-14h - Piscine Mallarmé - Frédéric Thibert

Niveau débrouillé - Savoir nager 2 à 3 nages

### SPORTS DE RAQUETTES

#### BADMINTON

12h-14h - Salle 1 - Virginie Naudenot

19h-20h30 - Gymnase de l'INSPE - Virginie Naudenot

### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

#### MUSCULATION

12h-14h - Salle de musculation - Virginie Metge

18h-20h - Salle de musculation - Raphaël Florin

20h-21h30 - Salle de musculation - Nathalie Pellegrini

#### ACROGYOGA

18h-19h30 - Salle 2 (dojo) - Cédric Robert

#### CARDIO BIKE

18h-19h30 - Salle J-M Mormeck - Nathalie Pellegrini

#### CIRCUIT TRAINING

18h-19h - Gymnase de l'INSPE - Virginie Naudenot\*

#### PILATES

18h-19h - Salle 3 (danse) - Florence Mériot

### SPORTS INDIVIDUELS

#### ESCALADE

18h45-20h - Mur escalade - Thomas Vanier

20h-21h15 - Mur escalade - Thomas Vanier

### SPORTS COLLECTIFS

#### BASKET-BALL

18h-19h45 - Salle 1 - Nicolas Delattre - Débutants

19h45-21h30 - Salle 1 - Nicolas Delattre 3x3

#### HANDBALL

18h-19h30 - Grande halle - Virginie Metge - Débutants filles

19h30h-21h30 - Grande halle - Virginie Metge\* - Débrouillés+AS

MARDI

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

#### NATATION 22C/SEMESTRE

12h-14h - Piscine Mallarmé - Nathalie Pellegrini

Niveau débrouillé - Savoir nager 2 à 3 nages

### SPORTS DE RAQUETTES

#### BADMINTON

12h-14h - Salle 1 - Nicolas Delattre

### DANSES, ARTS DU SPECTACLE

#### SALSA CUBAINE

13h-14h - Salle Quemada (CLA) - Elise Fouminet

18h-19h30 - Salle 3 (danse) - Florence Mériot\* - Débutants

19h30-20h30 - Salle 3 (danse) - Florence Mériot\* - Débrouillés

#### HIP HOP FREESTYLE

12h-13h - Salle 3 (danse) - Tchek

#### REGGAETON

20h-21h30 - Salle 3 (danse) - Santiago Lopez

#### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

#### MUSCULATION

12h-14h - Salle de musculation - Virginie Naudenot

20h-21h30 - Salle de musculation - Nathalie Pellegrini

#### PILATES

12h-13h - Salle 3 (danse) - Florence Mériot

### SPORTS INDIVIDUELS

#### ESCALADE

18h45-20h - Mur escalade - Thomas Vanier

20h-21h15 - Mur escalade - Thomas Vanier

### SPORTS COLLECTIFS

#### BASKET-BALL

18h-19h45 - Salle 1 - Nicolas Delattre - Débutants

19h45-21h30 - Salle 1 - Nicolas Delattre 3x3

#### HANDBALL

18h-19h30 - Grande halle - Virginie Metge - Débutants filles

19h30h-21h30 - Grande halle - Virginie Metge\* - Débrouillés+AS

MERCREDI

### DANSES, ARTS DU SPECTACLE

#### BOLLYWOOD

12h-13h - Salle 2 (dojo) - Rachel Jeannot

#### TANGO

18h-19h - Salle 3 (danse) - Bastien Polizzi

### SPORTS DE RAQUETTES

#### BADMINTON

12h-14h - Salle 1 - Virginie Metge

17h-18h30 - Salle 1 - Nicolas Delattre

18h30-20h - Salle 1 - Virginie Naudenot\*

#### TENNIS DE TABLE

17h-18h30 - Salle J-M Mormeck - Virginie Naudenot

#### TENNIS

20h-21h30 - Ligue de tennis - Virginie Naudenot - Débutants

### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

#### MUSCULATION

12h-14h - Salle de musculation - Santiago Lopez

17h-18h30 - Salle de musculation - Santiago Lopez

#### PILATES

17h-18h - Salle 2 (dojo) - Virginie Metge

#### YOGA

12h-13h - Salle Préclim SLHS - Estelle Pion

12h30-13h30 - Salle 3 (danse) - Virginie Robet

#### HITT

18h30-19h30 - Salle J-M Mormeck - Santiago Lopez

#### CARDIO BIKE

19h30-20h30 - Salle J-M Mormeck - Santiago Lopez

#### STEP

20h30-21h30 - Salle J-M Mormeck - Santiago Lopez - Débrouillés

### SPORTS INDIVIDUELS

#### ESCALADE

18h30-20h - Mur escalade - Nicolas Delattre

### SPORTS COLLECTIFS

#### HANDBALL

18h-20h - Grande halle - Virginie Metge\* - Débutants garçons

#### BASKET-BALL

20h-21h30 - Salle 1 - Nicolas Delattre - Débrouillés

#### RUGBY

18h-20h - Terrain rugby staps - Frédéric Simon\* (trêve entre le 19/12 et 15/02)

#### FOOTBALL

20h30-22h - Saint Claude - Thierry Boissenin\* (trêve entre le 26/11 et 25/02)

#### JEUX SPORTIFS COLLECTIFS

20h-21h30 - Grande Halle - Frédéric Simon\* (à partir du 11/02)

### SPORTS DE COMBAT

#### BOZENDO

18h-19h30 - Salle 2 (dojo) - club de Bozendo de Besançon

JEUDI

### SPORTS DE RAQUETTES

#### BADMINTON

12h-14h - Salle 1 - Nicolas Delattre

#### TENNIS

12h-13h - Ligue de tennis - Mai Nguyen - Débutants

13h-14h - Ligue de tennis - Mai Nguyen - Débrouillés

### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

#### MUSCULATION

14h-15h30 - Salle de musculation - Santiago Lopez

15h30-17h30 - Salle de musculation - Santiago Lopez

17h30-19h30 - Salle de musculation - Florence Mériot - Réservé Personnels

#### YOGA

12h-13h30 - Salle 3 (danse) - Nathalie Pellegrini

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX

12h-13h - Salle Quemada CLA - Santiago Lopez

#### PILATES

13h15-14h - Salle 2 (dojo) - Muriel Thieblemont

#### REMISE EN FORME

16h30-18h30 - Salle 3 (danse) - Nathalie Pellegrini\*

#### CIRCUIT TRAINING

17h30-18h30 - Salle J-M Mormeck - Santiago Lopez

#### RCM

18h30-19h30 - Salle 3 (danse) - Elise Fouminet

### SPORTS INDIVIDUELS

#### GOLF INDOOR

12h-14h - Halle d'athlétisme - Stéphane Féral\*

#### GYMNASTIQUE

14h-15h30 - Salle de Gymnastique - Matthieu Marat

### SPORTS COLLECTIFS

#### ULTIMATE / FRISBEE

18h-19h30 - Salle 1 - Stéphane Féral\*

#### VOLLEY

19h30-21h - Salle 1 - Stéphane Féral\* - UE Libres et AS uniquement

#### JUGGER

20h-21h30 - Halle d'athlétisme ou halle Sports co - Bison Team

### SPORTS DE COMBAT

#### AIKIDO

18h-19h30 - Salle 2 (dojo) - Régis Mermet

#### ESCRIME

19h30-21h - Salle d'armes du BRCE - 3 rue Delaune

VENDREDI

### DANSES, ARTS DU SPECTACLE

#### BACHATA

20h-21h - Salle 3 (danse) - Santiago Lopez

### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

#### MUSCULATION

12h-14h - Salle de musculation - Raphaël Florin

18h-19h30 - Salle de musculation - Elise Fouminet

#### SWISS BALL (RENFORCEMENT MUSCULAIRE)

12h-13h - Salle 3 (danse) - Santiago Lopez

#### STRETCHING

13h-14h - Salle 3 (danse) - Santiago Lopez

#### YOGA

18h-19h - Salle 3 (danse) - Virginie Robet

#### ZUMBA

19h-20h - Salle 3 (danse) - Santiago Lopez

### SPORTS INDIVIDUELS

#### ROLLER

17h-18h - Salle J-M Mormeck - Rebecca Guard

### SPORTS DE RAQUETTES

#### BADMINTON

12h-14h - Salle 1 - Virginie Naudenot

### SPORTS COLLECTIFS

#### VOLLEY-BALL

18h-20h - Salle 1 - Samuel Boyé

### SPORTS DE COMBAT

#### BOXE ANGLAISE

18h-19h30 - Salle 2 (dojo) - Norddine Benamar

#### BOXE THAI

19h30-21h - Salle 2 (dojo) - Norddine Benamar

Suivez-nous



### VACANCES UNIVERSITAIRES

(Aucun cours Campus Sports pendant les périodes désignées ci-dessous)

**Vacances d'Hiver : du 16/02/26 au 22/02/26**

**Vacances de Pâques : du 07/04/26 au 19/04/26**

### UE LIBRES

#### QU'EST CE QUE C'EST?

Les UE Libres (Unités d'enseignements libres) sont des enseignements auxquels de nombreux étudiants de l'UMLP peuvent prétendre afin de bénéficier d'une bonification semestrielle.

#### COMMENT JE M'INSCRISSIS?

Je choisis une activité sportive notifiée "UEL", je télécharge sur mon ENT la fiche d'inscription que je ramène complétée à l'enseignant concerné.

#### QUEL EST CE QU'AUTOPRÉP?

Une bonification pouvant atteindre 0,2 points selon les critères donnés dans la fiche descriptive.

Choisis donc dès maintenant ton activité pour le premier ou second semestre afin de profiter de cette valorisation d'une pratique sportive.

**Les UE Libres sont notifiées d'une astérisque \***

Attention, ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment. La plupart des activités ont lieu sur le site de l'UFR STAPS. Merci de vous référer au portail Campus Sports pour les informations et le plan des installations. Les salles : Grande Halle, salle 1, salle 2, salle 3, Dojo, salle d'escalade et musculation se trouvent sur le campus Staps - 31 rue de l'Epitaphe - Besançon



Inscription sur le portail

