

Campus Sports Besançon

2020-2021

Programme valable jusqu'au 11 avril 2021



LUNDI

Activités aquatiques

NATATION ** 22€/semestre
12h - 14h - Piscine Mallarmé - Sandrine Fadda-Sauvageot

Danses, arts du spectacle

SALSA PORTORICAINE **
18h - 19h - Salle 3 - Florence Mériot
ARTS DU CIRQUE
20h15 - 21h30 - Salle 4 - Passe Muraille
ZUMBA
18h - 19h - Salle J-M Mormeck Petite Halle - Laurette Gagic

Sports de raquettes

BADMINTON *
12h - 14h - Salle 1 - Nicolas Delattre

Fitness, forme, musculation

MUSCULATION *
12h - 14h - Salle de musculation - Patrick Décimo
18h - 19h30 - Salle de musculation - Claude Varlet
19h30 - 21h - Salle de musculation - Virginie Metge
RMC (Renforcement Musculaire Complet)
19h - 20h - Salle J-M Mormeck Petite Halle - Laurette Gagic
SOPHROLOGIE
12h - 13h - Salle B (Bâtiment 4) - Aline Perrin
PRATIQUE ORIENTALES
18h - 19h - Salle Jenny d'Héricourt - Christophe Gonzalez

Sports individuels

ESCALADE *
18h - 19h30 - Mur escalade - Fred Lab
19h30 - 21h - Mur escalade - Claude Varlet

Sports collectifs

BASKET-BALL *
18h - 19h30 - Salle 1 - Nicolas Delattre Débutants
19h30 - 21h - Salle 1 - Nicolas Delattre Confirmés
HANDBALL **
18h - 20h - Grande halle - Patrick Décimo Réserve filles
20h - 21h30 - Grande halle - Patrick Décimo Réserve garçons

JEUDI

Activités aquatiques

NATATION ** 22€/semestre
12h - 14h - Mallarmé - Sandrine Fadda-Sauvageot

Danses, arts du spectacle

DANSES AFRO
17h30 - 18h30 - Salle 3 - Pach Diawara

Sports de raquettes

BADMINTON *
12h - 14h - Salle 1 - Patrick Décimo

Fitness, forme, musculation

MUSCULATION
12h - 14h - Salle de musculation - Florence Mériot *
14h - 16h - Salle de musculation - Patrick Décimo *
17h30 - 19h30 - Salle de musculation - Florence Mériot *
19h30 - 21h - Salle de musculation - Elise Fouminet
YOGA
12h - 13h - Salle 3 - Alice Jacquenod
13h - 14h - Salle 3 - Alice Jacquenod *
PILATES
12h - 13h - Grand Salon (fac de Lettres) - Laurette Gagic *
13h - 14h - Grand Salon (fac de Lettres) - Laurette Gagic
GAINAGE *
16h - 17h30 - Salle de musculation - Florence Mériot
CUISSES ABDOS FESSES
18h30 - 19h30 - Salle 3 - Elise Fouminet
CROSS-TRAINING *
18h - 19h - Inspé Montjoux - Sandrine Fadda-Sauvageot Débutants
19h - 20h30 - Inspé Montjoux - Sandrine Fadda-Sauvageot *

Sports individuels

ESCALADE *
16h - 18h - Mur escalade - Claude Varlet *
18h - 20h - Mur escalade - Claude Varlet
GYMNASTIQUE **
14h - 16h - Salle 4 - Florence Mériot
GOLF INDOOR **
12h - 14h - Halle d'athlétisme - Stéphane Féral

Sports collectifs

ULTIMATE / FRISBEE **
18h-19h30 - Salle 1 - Stéphane Féral
VOLLEY-BALL UE Libres et entraînement AS uniquement *
19h30 - 21h - Salle 1 - Stéphane Féral
QUIDDITCH
18h30 - 20h - Stade Bouloie/Grande halle - Bison Team

MARDI

Activités aquatiques

AQUAGYM 60€/semestre / 45€ la période mai/juin
12h15 - 13h - Centre Pierre Croppet - Yannick Levant

Danses, arts du spectacle

SALSA CUBAINE ** Débutants
18h - 19h - Salle 3 - Florence Mériot
SALSA CUBAINE ** Intermédiaires
19h - 20h - Salle 3 - Florence Mériot
KIZOMBA
20h - 21h - Salle 3 - Nabil El Khadery

Sports de raquettes

BADMINTON *
12h30 - 14h - Salle 1 - Claude Varlet

Fitness, forme, musculation

RUN & FIT * à partir du 1er mars
12h - 14h - Salle J-M Mormeck Petite halle - Sandrine Fadda
MUSCULATION *
12h - 14h - Salle de musculation - Florence Mériot
19h30 - 21h30 - Salle de musculation - Sandrine Fadda-Sauvageot Réserve filles
YOGA *
18h - 19h - Salle 2 - Virginie Dejardin
COURS SANTE (via inscription SUMPPS)
18h - 19h30 - Salle de musculation - Sandrine Fadda
FIT BOXING
19h30 - 20h30 - Salle 2 - Nordine Bennamar
GYM DU DOS
12h15 - 13h - Salle 4 - Idriss Mze

Sports individuels

GOLF INDOOR **
12h - 14h - Halle d'athlétisme - Claude Parratte
ESCALADE
18h - 19h30 - Mur escalade - Claude Varlet *
19h30 - 21h - Mur escalade - Claude Varlet
GYMNASTIQUE **
20h - 21h30 - Salle 4 - Florence Mériot
PARKOUR *
18h - 19h30 - Salle J-M Mormeck Petite Halle - Sidney Grosprêtre

Sports collectifs

RUGBY *
18h - 19h30 - Stade de la Bouloie - Frédéric Simon
VOLLEY-BALL *
17h - 18h30 - Salle 1 - Stéphane Féral
18h30 - 20h - Salle 1 - Stéphane Féral
20h - 21h30 - Salle 1 - Stéphane Féral
FOOTBALL / FUTSAL *
12h - 13h30 - Saint Claude/Grande Halle - Thierry Boissenin
FUTSAL *
18h - 19h30 - Grande halle - Thierry Boissenin Réserve filles
19h30 - 21h30 - Grande halle - Thierry Boissenin

VENDREDI

Fitness, forme, musculation

PILATES **
12h - 13h - Salle 3 - Florence Mériot
STRETCHING - BIEN ÊTRE *
13h - 14h - Salle 3 - Florence Mériot
HIIT TRAINING Entraînement en intervalles de haute intensité
18h - 19h - Salle J-M Mormeck Petite Halle - Romain Fadda
RMC
18h - 19h - Salle 2 - Elise Fouminet
YOGA
18h - 19h - Salle 3 - Virginie Dejardin
MUSCULATION
19h - 20h30 - Salle de musculation - Elise Fouminet

Sports de raquettes

BADMINTON * Semestre 1 uniquement
17h - 19h - Salle 1 - Patrick Décimo

Sports collectifs

VOLLEY-BALL
19h - 21h - Salle 1 - Samuel Boyé

MERCREDI

Sports de raquettes

BADMINTON
12h - 14h - Salle 1 - Claude Parratte *
17h - 18h30 - Salle 1 - Claude Parratte * Débutants
18h30 - 20h - Salle 1 - Claude Parratte *
20h - 21h30 - Salle 1 - Bruno Girard * Confirmés
TENNIS DE TABLE **
18h30 - 20h - Salle J-M Mormeck Petite halle - Bruno Girard

Fitness, forme, musculation

MUSCULATION *
12h - 14h - Salle de musculation - Stéphane Féral
18h - 19h30 - Salle de musculation - Christian Fadda
19h30 - 21h - Salle de musculation - Christian Fadda
STEP
18h - 19h - Salle 3 - Romain Fadda
ZUMBA
19h - 20h - Salle 3 - Romain Fadda
MEDITATION Les 1er et 3e mercredi de chaque mois
19h - 19h30 - Salle B (bâtiment 4) - Nicolas Loriod

Sports individuels

ESCALADE
18h - 19h30 - Mur escalade - Thomas Vanier
19h30 - 21h - Mur escalade - Thomas Vanier

Sports collectifs

HANDBALL *
17h - 18h30 - Grande halle - Patrick Décimo
18h30 - 20h - Grande halle - Patrick Décimo Débutants 1
20h - 21h30 - Grande halle - Patrick Décimo Débutants 2
FOOTBALL **
12h - 14h - Rosemont 4 - Thierry Boissenin

- * créneau où les UE Libres sont prioritaires
- * activités ouvertes aux Contrats Sports IUT
- * créneau réservé uniquement aux personnels et thésards

CONSIGNES COVID-19

Pour se protéger et protéger les autres, respectez les consignes :

- 3 ACTIVITES MAXI PAR SEMAINE
1 SEANCE PAR SEMAINE PAR ACTIVITE
SAUF MUSCULATION (2 SEANCES MAXI)
- VENIR AVEC SON PROPRE MATERIEL
(raquettes, tapis, serviette)
- LAVAGE DES MAINS OBLIGATOIRE
A L'ENTREE DE CHAQUE COURS
- RESPECT DE LA SIGNALÉTIQUE
ET DES ENTRÉES / SORTIES
- PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

En cas de non respect, des sanctions seront appliquées (radiation des activités sportives).

Inscriptions

Pour vous inscrire sur le portail Campus Sports, flashez ce code.

Adresse portail : <https://applications.univ-fcomte.fr/CampusSports>

U·S P O R T S

UNIVERSITÉ de
FRANCHE-COMTÉ

Vacances universitaires

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

Vacances de la Toussaint : du 26/10/20 au 1/11/20
Vacances de Noël : du 21/12/20 au 31/1/21
Vacances d'Hiver : du 15/2/21 au 21/2/21
Vacances de Pâques : du 12/4/21 au 25/4/21

Campus Sports Besançon

CampusSportsFC

Contact : 03 81 66 63 62 / campus-sports@univ-fcomte.fr