

SUAPS

SERVICE
UNIVERSITAIRE DES ACTIVITÉS
PHYSIQUES ET SPORTIVES

PLANNING DU 10/05 AU 12/05 2021

LIEUX DE PRATIQUES

CSU

Suaps, 6 Boulevard Beaussier Angers
proche Faculté des sciences
bus ligne 1

Golf Bluegreen Avrillé

Château de la Perrière Avrillé
tram A arrêt Saint-Gilles
bus 8

La Baumette, tir sportif

Centre municipal
10 allée du Seuil en Maine Angers
bus ligne 10

Stade Mikulak

rue Jules Ladoumegue Angers
bus ligne 4

Iceparc

5 avenue de la Constitution
bus ligne 9

 **TALENTRAÎNANTE**
UNIVERSITÉ
angers

SUAPS | 6 bd Beaussier | 49000 Angers
Plus d'infos sur :
www.univ-angers.fr/suaps

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET

Activités	Jours	Heures	Lieux
Boxe cardio	mercredi	17h-18h20	CSU salle verte
Body Fitness	lundi	17h-18h	CSU Danse
CAF Cuisses-Abdos-Fessiers + stretching	lundi	12h30-13h30	CSU Danse
	mardi	12h30-13h30	
	mercredi	12h30-13h30	
Cross training	lundi	12h30-13h30	CSU salle verte
	mardi	17h-18h	
	mercredi	12h30-13h30	
Muscultation	lundi	12h30-13h50	CSU Muscultation
		14h-15h20	
		15h30-16h50	
		17h-18h20	
	mardi	12h30-13h50	
		14h-15h20	
		15h30-16h50	
		17h-18h20	
	mercredi	12h30-13h50	
		14h-15h20	
		15h30-16h50	
		17h-18h20	
Rameur / Biking	mardi	17h20-18h20	CSU Espace Cardio
Step	mercredi	17h-18h	CSU Salle verte
Zumba®	mardi	17h20-18h20	CSU Danse

SPORTS DE RAQUETTES

Activités	Jours	Heures	Lieux
badminton	lundi	12h30-13h50	CSU salle bleue
		17h-18h20	
	mardi	12h30-13h50	CSU salle bleue
		17h-18h20	CSU salle verte
	mercredi	12h30-13h50	CSU salle bleue
		17h-18h20	
Tennis	mardi	12h30-13h50	CSU salle verte

SPORTS D'ADRESSE

Activités	Jours	Heures	Lieux
Tir à l'arc	mardi	17h-18h20	CSU Salle bleue
Tir sportif	mercredi	17h-18h20	Tir sportif La Baumette
Escrime	mercredi	17h-18h20	CSU salle verte
Skills basket	lundi	17h-18h20	CSU salle verte

ESCALADE

Activités	Jours	Heures	Lieu
Escalade	lundi	12h30-13h50	CSU Mur d'escalade
		17h-18h20	
	mardi	12h30-13h50	
		17h-18h20	

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Activités	Jours	Heures	Lieux
Dances latines et salsa	mercredi	17h-18h20	CSU Danse

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN PHYSIQUE

Activités	Jours	Heures	Lieux
Pilates	mardi	17h20-18h20	CSU Dojo
	mercredi	12h30-13h30	CSU Dojo

COURSE À PIED

Activités	Jours	Heures	Lieux
Renforcement musculaire et cardio	mardi	13h30-14h30	Iceparc

Concrètement comment ça marche ?

Protocole sanitaire en vigueur sur place.
Le port du masque est obligatoire y compris pendant la pratique sportive.
Inscription le veille à 9h.
Sauf pour les cours initiés.