

FORMATION PERSONNELLE : TOUS LES COURS SONT ACCESSIBLES

Niveaux : Tous niveaux, **Débutant/Moyen**, **Moyen/Confirmé**

Formation qualifiante = UE d'option ou d'ouverture

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Lieux de pratique
Athlétisme running	12h00 - 13h30	14h00 - 15h30					Stade Daniel Faucher
Arts du cirque	16H20 - 18H20 acroyoga	12h00 - 14h00 handstand	12h00 - 14h00 SLACKLINE	12h15 - 14h15 aériens	12h30 - 14h00 création jonglage	14h00 - 17h00*	Le gymnase rdc * PLE : pratique libre encadrée
		14H05 - 16H05 acrodanse	16h10 - 18h10 portés acrobatiques				
Badminton		14h00 - 16h00	16h00 - 18h00	10h30 - 12h30 12h30 - 14h00	18h00 - 21h00		COSEC du Mirail
Basket	17h00 - 18h30 gar. 18h30 - 20h00 fille Niveau club	10h45 - 12h15	18h30 - 20h00	18h30 - 20h00			COSEC du Mirail
Canyoning	Sorties tous niveaux 8 € : jeudi 18 et vendredi 19 septembre, vendredi 26 septembre						
Course d'orientation		10h20 - 12h20					Parc de l'université RDV au SUAPS
Danse classique			9h00- 10h30 10h30 - 11h45				SDD Fabrique
Danse contemporaine	10h35 - 12h35 improvisation 16h00 - 17h45	10h45 - 12h15 (1) 16h20 - 17h50 danse inclusive			10h20 - 12h20		SDD de l'arche *cours adapté aux personnes en situation de handicap (1) Salle de danse de la Fabrique
Danse Jazz	14h15 - 15h45	9h00 - 10h30* street jazz		10H00 - 12h15			SDD de l'arche * Fabrique culturelle
Équitation	G4-5 / G6-7 16h30 - 18h30	G0-1 16h30 - 18h30 G2-3 17h30 - 19h30		G2-3 16h30 - 18h30 G4-5 et plus 17h30 - 19h30	G4-5 et plus 16h30 - 18h30		Club hippique du Bousquet-Labège 10€ la séance
Escalade		10h30 - 12h30		10h30 - 12h30 14h00 - 16h00 16h00 - 18h00	10h30 - 12h30 2 sorties : vend 14 et 28 nov		COSEC du Mirail
		12h30 - 14h00 performance					
		14h00 - 16h00 16h00 - 18h00					
Fitness	10h00 - 11h45 (tonif. stretch) 12h00 - 13h15 renforcement			10h30 - 12h00 (1)	10h15 - 12h15		Le gymnase 1 ^{er} étage (1) Salle de danse UFR de langue
				14h00 - 15h00 (1) 15h00 - 16h00 (1)	14h00 - 15h00 (1) 15h00 - 16h00 (1)		
Football	17h00 - 18h30 garçon 18h30- 20h00 garçon	17h00 - 18h30 fille 18h30 - 20h00 fille					COSEC du Mirail
Futsal	14h00 - 16h00 Fille		17h00 - 18h30 gar. 18h30 - 20h00 gar.				Stade U. Daniel Faucher
Golf	10h00 - 13h00			Compact : 3 € (5 par semestre)			Golf de la Ramée
Handball	17h00 - 18h30 fille 18h30 - 20h00 gar.		17h00 - 18h30 gar. 18h30 - 20h00 fille		12h30 - 14h00 travail spécifique au poste		COSEC du Mirail
Hip Hop		10h30 - 12h30		12h30 - 14h00 16h30 - 18h30 Acrodanse*			Gymnase 1 ^{er} étage * Salle de cirque
		12h30 - 14h00					
Judo Jujitsu sambo	13h30 - 15h00 jujitsu		8h30 - 10h00 10h00 - 12h00				Le gymnase rdc
Lutte				8h00 - 10h00			Salle de combat RDC gymnase
Musculation	10h00- 12h00 12h00 - 14h00 14h00 - 16h00 16h30 - 18h30	10h00 - 12h00 12h00 - 14h00 14h00 - 16h00 16h00 - 18h00	12h30 - 14h00 sport de haut niveau 14h00 - 16h00 16h00 - 18h00 18h00 - 20h00	14h00 - 16h00			Le gymnase rdc *PLE : pratique libre encadrée - horaires à confirmer
				16h00 - 18h00* à confirmer			
				18h00 - 20h00			
Natation		8h00 - 9h00	8h00 - 9h45 Débutant aquaphobie				Piscine Alban Minville
Pilates et barre au sol	12h45 - 14h00	14h15 - 15h45			10h45 - 12h15 (1) grand débutant		Salle de la fabrique (1) SDD arche
Planche à voile wingfoil	Journée 8€ : (Narbonne - selon météo) 19 et 20 septembre, 3 octobre Stage deux jours 16€ bivouac (Leucate) 17 et 18 octobre et 24 et 25 octobre. Stage 3 jours à Leucate 24€ : du 7 au 9 novembre						
Randonnée en montagne	Journée 8€ : 20 septembre, 4, 11 et 25 octobre étudiants en UE : présence obligatoire aux 4 sorties						
	Sortie thématique 2 jours 16€ : 26, 27 septembre et 17 et 18 octobre						
Rugby		18h00 - 20h00 fille 20h00 - 22h00 gar.	18h00 - 20h00	18h00 - 20h00 fille 20h00 - 22h00 gar.	14h00 - 16h00* rugby touch		Stade Daniel Faucher * Terrain Cosec Mirail
Salsa	14h30 - 16h30	11h30 - 12h45 12h45 - 14h15	Stages bachata rueda* 15 octobre 16h30 - 18h30 17 ou 24 nov 16h30 - 18h00		10h30 - 12h30		* Salle 1 ^{er} ét gymnase Salle de danse UFR de Langues
Savate Boxe française	18h20 - 19h50		14h00 - 16h00				Le gymnase rdc
Self défense Taïso	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00						Le gymnase rdc
Surf	Stage 3 jours 24 € : du 2 au 5 octobre / du 9 au 12 octobre						pays basque, landes
Tai-Ji (Qi gong)		16h00 - 17h30					Le gymnase 1 ^{er} étage
Tango argentin	18h30 - 20h30						SDD UFR langues
Tennis	9h00 - 10h30 moyen	9h00 - 10h30 moyen	9h00 -10h30 moyen				Tennis Daniel Faucher
	10h30 - 12h00 déb	10h30 - 12h00 conf	10h30 - 12h00 conf				
Tennis de table	14h00 - 15h30 15h30 - 17h00		9h00 - 10h30		17h00 - 18h30		Le gymnase 1 ^{er} étage
	10h30 - 12h00						
	17h00 - 18h30		18h00 - 19h30				
Tir à l'Arc	19h00 - 21h00	18h30 - 20h00		8h30 - 10h30 10h30 - 12h30			Le gymnase 1 ^{er} étage
				14h00 - 16h00 16h00 - 18h00			
Volley Ball		16h00 - 18h00 18h00 - 20h00	12h30 - 14h30 14h30 - 15h15 à confirmer	17h15 - 19h00		Niveau minimum requis : pratique scolaire	COSEC du Mirail
Yoga	9h00 - 10h30 Vinyasa	9h00 - 10h30 Vinyasa	12h20 - 13h50 Hathayoga	14h10 - 15h40 Hathayoga	12h30 - 14h00 Yin Yoga		Salle de danse de l'Arche * INSPE Avenue de Muret ** pratique libre encadrée
	18h20 - 19h50 yoga doux - LSF		14h10 - 16h10 Hatha flow 16h20 - 17h50 Hathayoga	18h15 - 19h30* Yoga doux - LSF 18h30 - 20h00**			
			18h20 - 19h50 Hathayoga				