

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
Arts du cirque	12h30- 14h00	12h30 - 14h00 18h30 - 20h30		12h30 - 14h00	8h00 - 10h00 12h30 - 14h00	14h00 - 17h00*	Le gymnase rdc *PLE : pratique libre encadrée
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 € : vendredi 5 et jeudi 25 avril - Stage 2 jours : 16 € : 30 et 31 mai. Stage 5 jours 40€ : du 25 au 31 mai						
Danse classique		10h45 - 12h15 12h30 - 14h00					SDD Fabrique
Danse contemporaine	10h30 - 12h30 14h10 - 16h10	16h20 - 17h50 atelier inclusif (1)			10h20 - 12h20 (1)		SDD de l'arche (1) SDD Fabrique *cours adapté aux personnes en situation de handicap
Danse Jazz				9h45 - 12h15 14h20 - 15h50*			SDD de l'arche *fabrique culturelle
Équitation	G4-5 / G6-7 16h30 - 18h30	G0-1 / G2-3 16h30 - 18h30		G2-3 16h30 - 18h30 G4-5 17h30 - 19h30	G4-5 16h30 - 18h30		Club hippique du Bousquet-Labège 10€ la séance
Équitation d'extérieur (randonnée)	Les jeudis après-midi 21 mars, 4 avril, 25 avril, 6 juin						ÉQUITable Berat 15 € la sortie
Escalade	2 stages et 3 sorties : voir planning au secrétariat	10h30 - 12h30 12h30 - 14h00 14h00 - 16h00 16h00 - 18h00		10h30 - 12h30 12h30 - 14h00 14h00 - 16h00 16h00 - 18h00	10h30 - 12h30		COSEC du Mirail
Fitness	10h30 - 12h30 (tonif. stretch)	14h00 - 16h00 fitness 16h00 - 18h00 fitness training	15h00 - 16h00(1) 16h00 - 17h00(1)	15h00 - 16h00(1)	10h30 - 12h30		Le gymnase 1 ^{er} étage (1) Salle de danse UFR de langue
Football	17h00 - 18h30 garçon 18h30 - 20h00 garçon	17h00 - 18h30 fille 18h30 - 20h00 fille	12h00 - 13h30 gar	16h30 - 18h00 gar.			COSEC du Mirail
Futsal	14h00 - 16h00 Fille	17h00 - 18h30 18h30 - 20h00	17h00 - 18h30 18h30 - 20h00				Stade U. Daniel Faucher
Golf	10h00 - 13h00		10h00 - 13h00	Compact : 3 € (5 par semestre)			Golf de la Ramée
Handball	17h00 - 18h30 fille 18h30 - 20h00 gar.		17h00 - 18h30 gar. 18h30 - 20h00 fille				COSEC du Mirail
Hip Hop		10h20 - 12h20 12h30 - 14h00 14h10 - 16h10					Gymnase 1 ^{er} étage
Judo Jujitsu sambo			10h30 - 12h00	18h00 - 19h30 19h30 - 21h00			Le gymnase rdc
Lutte				8h00 - 10h00			Salle de combat RDC gymnase
Multi-activités	Stage 5 jours 40€ : du 27 au 30 mai (équitation, golf, beach volley, vélo, randonnée)						Moliets (40)
Musculation	10h00- 12h00 12h00 - 14h00 14h00 - 16h00 16h00 - 17h30	10h00- 12h00 12h00 - 14h00 14h00 - 16h00 16h00 - 17h30 17h30 - 19h00	12h30 - 14h00 prépa sport de haut niveau 14h00 - 16h00 18h00 - 19h30	10h20 - 12h20 14h00 - 16h00* 16h00 - 18h00* 18h00 - 19h30			Le gymnase rdc *PLE : pratique libre encadrée - horaires à confirmer
Natation	10h00 - 11h00* 11h00 - 12h00*	8h00 - 9h00	8h00 - 9h45 Débutant aquaphobie				Piscine Alban Minville Piscine Papus*
Pilates et barre au sol	12h30 - 14h00				10h45 - 12h15		Salle de la fabrique
Planche à voile wingfoil	Journée 8€ : (Narbonne - selon météo) 5 avril Stage deux jours 16€ (Leucate - bivouac) 16 et 17 mai - 13, 14 juin. Stage 3 jours à Leucate 24€ : 26 au 28 avril - 24 au 26 mai						
Randonnée en montagne	Journée raquettes 8€ : 2 et 16 février / stage multi activités Millau : 17 au 21 juin						
Rugby		18h00 - 20h00 fille 20h00 - 22h00 gar.		match FFSU 18h00 - 22h00			Stade Daniel Faucher
Salsa	14h10 - 15h40 15h45 - 17h15 (pratique 1 semestre) 2 stages : 26 fév. 11 mars 12h30 - 13h30	14h00 - 15h00 15h00 - 16h15 (pratique 1 semestre)	stage ruada : 6 mars + autre date à préciser 17h00 - 18h00		12h30 - 14h00		* Salle 1 ^{er} ét gymnase Salle de danse UFR de Langues
Savate Boxe française	14h30 - 16h00		14h00 - 16h00				Le gymnase rdc
Self défense Taïso			16h20 - 17h50				Le gymnase rdc
Ski / Snowboard	Sortie journée : 20 € : 27 janv. 9 fév. 2 et 9 mars. WE : 50 € : 3, 4 fév. / 16, 17 mars Journée perfectionnement : 20 € : 2 et 8 fév. 8 mars						Toutes stations pyréennes
Ski randonnée	Journée 8 € : 1, 15 et 22 mars. WE 16 € : 29, 30 mars						
Ski de fond Biathlon	Stage 2 jours 16 € : 26 janvier et 9 février						
Surf	Stage 3 jours 24 € : du 2 au 5 mai / Stage 5 jours 60 € : du 3 au 7 juin						pays basque, landes
Tai-Ji (Qi gong)		16h20 - 17h50					Le gymnase rdc
Tennis	9h00 - 10h30 moyen 10h30 - 12h00 déb	9h00 - 10h30 moyen 10h30 - 12h00 conf	9h00 - 10h30 moyen 10h30 - 12h00 Conf				Tennis Daniel Faucher
Tennis de table	14h00 - 15h30 15h30 - 17h00 17h00 - 19h00		18h30 - 20h30	9h00 - 10h30 10h30 - 12h00	17h00 - 19h00		Le gymnase 1 ^{er} étage
Tir à l'Arc		18h30 - 20h00 20h00 - 22h00	14h00 - 16h00 20h30 - 22h30	16h00 - 18h00 18h00 - 20h00			Le gymnase 1 ^{er} étage
Voile habitable	Stage 75 € : du 18 au 21 juin						Carnon (34)
Volley Ball		16h00 - 18h00 18h00 - 20h00	12h30 - 14h30	17h00 - 19h00		Niveau minimum requis : pratique scolaire	COSEC du Mirail
Yoga	8h45 - 10h15 10h40 - 12h10 (méditation)	8h45 - 10h30 14h10 - 15h40 (méditation)	12h30 - 14h00 14h10 - 15h40 (méditation) 16h10 - 17h40 18h20 - 19h50	14h10 - 15h40	18h30 - 20h30	stages ponctuels	Salle de danse de l'Arche