

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* | 12h00 - 13h30 (1) | | | | | * Stade Faucher (1)RV gymnase SUAPS |
| Arts du cirque | 16H20 - 18H20 acroyoga | 12h00 - 14h00 handstand 14H05 - 16H05 acrodanse 16H10- 18H10 aériens | 12h00 - 14h00 SLACKLINE | 12h15 - 14h15 aériens | 12h30 - 14h00 création jonglage | 14h00 - 17h00* | Le gymnase rdc * PLE : pratique libre encadrée |
| | | | 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 2 avril, lundi 18 mai et jeudi 28 mai | | | | | | |
| Cross training | | 14h00 - 16h00* Hyrox 18h00 - 20h00 (1) | | | | | *Gymnase 1er étage (1) Salle de muscu |
| Danse classique | | | 9h00- 10h30 10h30 - 11h45 | | | | SDD Arche |
| Danse contemporaine | 10h35 - 12h35 improvisation 16h00 - 17h45 | 16h20 - 17h50 danse inclusive | 10h30 - 12h00 (1) | | 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 | Sorties de mars à mai voir secrétariat ou enseignants | COSEC du Mirail |
| | | 12h30 - 14h00 performance | | | | | |
| | | 14h00 - 16h00 16h00 - 18h00 | | | | | |
| Fitness | 10h30 - 12h30 (tonif. stretch) | | | 10h30 - 12h00 (1) | | | Le gymnase 1 ^{er} étage (1) Salle de danse UFR de langue |
| | | | | 14h00 - 15h00 (1) 15h00 - 16h00 (1) | | | |
| Football | 17h00 - 18h30 garçon 18h30- 20h00 garçon | 17h00 - 18h30 fille 18h30 - 20h00 fille | 12h30- 14h00 garçons | 16h30 - 18h00 garçons | | | 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 | | 12h30 - 14h00 16h30 - 18h30 Acrodanse* | | | Gymnase 1 ^{er} étage * Salle de cirque |
| Judo | 13h30 - 15h00 | | 8h30 - 10h00 | | | | Le gymnase rdc |
| Jujitsu sambo | jujitsu | | 10h00 - 12h00 | | | | |
| Lutte | | | | 8h00 - 10h00 | | | Salle de combat RDC gymnase |
| Multi activités stages à confirmer | Stage 5 jours dominante surf 60€ : du 1 ^{er} au 5 juin / Stage dominante randonnée : du 8 au 12 juin stage dominante volley, équitation : du 8 au 11 juin et du 16 au 19 juin | | | | | | |
| 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 |
| | | | | 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€ : vendredi 3 avril et vendredi 17 avril Stage deux jours 16€ : le vendredi 8 et samedi 9 mai, samedi 30 et dimanche 31 mai / Stage 3 jours 24 € : Du 27 au 29 mars | | | | | | |
| Raquettes | Journée 8€ : vendredi 13 et 27 février | | | | | | |
| Rugby | | 18h00 - 20h00 fille 20h00 - 22h00 gar. | 18h00 - 20h00 garçons | 18h00 - 20h00 fille 20h00 - 22h00 gar. | 14h00 - 16h00* mixte travail spécifique au poste | | Stade Daniel Faucher * Terrain Cosec Mirail |
| Salsa | 14h15 - 15h45 pratique 1 semestre 15h50 - 17h15 Débutants | 11h15 - 12h30 pratique 1 semestre 12h45 - 14h15 Moyens / confirmés | Stages bachata rueda* Dates à préciser | | | | * 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 |
| Ski /Snowboard | Journée 20€ : samedi 31 janvier, vendredi 6 février, samedi 14 février, vendredi 20 février Stage 3 jours 75€ : les 13, 14 et 15 mars : stage obligatoire pour les étudiants en UE Journée perfectionnement 8€ : vendredi 30 janvier, jeudi 5 février, jeudi 12 mars | | | | | | |
| Ski de fond Biathlon | Sortie journée 8€ : 6 et 20 février | | | | | | |
| Ski de randonnée | Sortie journée 8€ : vendredi 13 février, jeudi 19 février | | | | | | |
| Surf stages à confirmer | Stage 3 jours 24€ : du 9 au 12 avril / Stage 5 jours : du 1 ^{er} au 5 juin | | | | | | 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 10h30 - 12h00 | | 17h00 - 18h30 | | Le gymnase 1 ^{er} étage |
| | 17h00 - 18h30 | | 18h00 - 19h30 | | | | |
| Tir à l'Arc | 19h00 - 21h00 | 18h00 - 20h00 | | 8h30 - 10h30 10h30 - 12h30 | | | Le gymnase 1 ^{er} étage |
| | | | | 14h00 - 16h00 16h00 - 18h00 | | | |
| Volley Ball | | 16h00 - 18h00 18h00 - 20h00 | 12h30 - 14h30 | 17h15 - 19h00 | | Niveau minimum requis : pratique scolaire | COSEC du Mirail |
| | | | 14h30 - 15h30 | | | | |
| Yoga | 9h00 - 10h30 Vinyasa | 9h00 - 10h30 Vinyasa | 12h20 - 13h50 Hathayoga | 14h00 - 15h30 Hathayoga | 12h30 - 14h00 Yin Yoga | | Salle de danse de l'Arche * INSPE Avenue de Muret ** pratique libre encadrée |
| | | | 14h10 - 16h10 Hatha flow | | | | |
| | 18h20 - 19h50 yoga doux - LSF | | 16h20 - 17h50 Hathayoga | 18h15 - 19h30* Yoga doux - LSF 18h30 - 20h00** | | | |
| | | | 18h20 - 19h50 Hathayoga | | | | |