

1^e semestre**Planning des activités sportives 2018/2019**

| | | |
|---|--|---|
| Athlétisme  | Lundi 18h -20h Jeudi 18h -20h | Stade Marcel Rouvière [activité encadrée par le club d'athlétisme (E.N.A), se présenter aux entraîneurs avec la carte d'étudiant]. |
| Badminton | Lundi 17h -18h30 Jeudi 17h -19h | Gymnase Jean Rostand route d'Ales  |
| Basket-ball | Jeudi 13h - 15h | Gymnase G.Lessut St Césaire |
| Boxe Française | Lundi 19h-20h30 Jeudi 19h-20h30 | Stade Jean Bouin |
| Danse http://sophiecaminadestudio.fr/?p=250&preview=true | Détail fiche annexe | Studio Sophie Caminade : Mas roman St Césaire 103,rue Charles Perrault ou les 3 piliers route de sauve. |
| Escalade | Mardi 12h -14h Jeudi 19h -20h30 | annexe parnasse (petit parnasse) |
| Football  | Mardi 16h -18h Jeudi 14h -17h | Stade Jean Bouin Stade Marcel Rouvière T n°4. Synthétique |
| Gym. d'entretien | Lundi 17h-18h30 Jeudi 12h15-13h30 | Gymnase des Bénédictins |
| Golf | Jeudi 14h30-16h30 | Golf de Vaquerolles (inscriptions préalables auprès de Mr LALAGÜE tel : 06 74 93 76 19, groupe établi pour le semestre). |
| Handball | Jeudi 15h - 17h (arrêt des cours le 9 mai, pour ce créneau horaire) | Gymnase G.Lessut St Césaire (arrêt des cours le 9 mai). |
| Judo | Jeudi 18h -20h 17h (arrêt des cours le 9 mai, pour ce créneau horaire) | Stade Jean Bouin (arrêt des cours le 9 mai).  |
| krav maga | Jeudi 13h30 -14h30 | Gymnase des Bénédictins |
| Musculation  | Lundi 18h30 - 20h30 Mardi 17h30 -20h Mercredi 17h30 -20h Jeudi 17h30 -19h30 | Salle St Stanislas route d'Ales  |
| Natation  | Lundi 21h -22h30 jeudi 12h15-14h | Piscine Pablo Néruda Piscine Némausa |
| Rugby | Mercredi 20h15 - 22h | Domaine la Bastide terrain n°11 |
| Taekwondo | Mardi 20h- 21h | Gymnase des Bénédictins |
| Tennis | Mercredi 18h -21h | Complexe sportif Marcel Rouvière |
| Tir à l'arc | Jeudi 14h-16h | IUT , 8 rue jules Raimu saint Césaire |
| Ultimate Fribee (vidéo ci-dessous) https://www.facebook.com/CRSportUMontpellier/videos/357223911370765/ | Mercredi 16h -18h Jeudi 20h -22h | Domaine la Bastide terrain de football n°8 Domaine la Bastide terrain de rugby n°11 |
| Volley-ball | Lundi 20h30 - 22h | Gymnase Philippe LAMOUR |
| VTT | 1 samedi / mois Détail fiche annexe | Rendez vous soit à Nîmes , soit à Caveirac soit à Calvisson soit à Maruéjols . Détail fiche annexe |
| Stand-up paddle / kite-surf | Détail fiche annexe Début et fin d'année | Grau du roi (inscriptions préalables auprès de Mr LALAGÜE : voir fiche Stand-up paddle / kite surf) |

Studio Sophie CAMINADE

Accès au site du studio de danse : <http://sophiecaminadestudio.fr/?p=250&preview=true>

2 lieux de pratiques: Les 3 piliers, n°81 route de sauve.
Mas roman 103, rue Charles Perrault St-Césaire.

Séance d'une heure effective ; Arrivez en avance pour vous préparer

| | | |
|--|--|----------------------|
| Modern jazz contemporain adultes | Lundi 12h30 | Mas roman St Césaire |
| Pilates, barre classique. | Lundi 17h30 | Les 3 piliers |
| Atelier Chorégraphique Musique /Mouvements | Mercredi 19h45 | Mas roman St Césaire |
| Pilates sport santé | Jeudi 12h30 | Mas roman St Césaire |
| Barre classique, barre au sol | Jeudi 17h | Mas roman St Césaire |
| Dans le courant de l'année d'autres créneaux d'activités peuvent être proposés, prendre contact directement avec le studio de danse Sophie-Caminade. | studio.caminade@gmail.com | |

Le nombre de places est limité, liste établie par la responsable des cours. Si vous ne signalez pas votre absence au cours votre place sera attribuée à une autre étudiante (ou étudiant).

VTT

Une fois par mois le samedi à 8h30

Départ CAVEIRAC:

Rdv au départ de la piste cyclable (voie verte), le parking se situe à l'entrée de Caveirac côté Nîmes

Départ MARUEJOLS:

Rendez vous à côté du centre équestre (portail d'entrée). Village juste après St Cômes

Départ CALVISSON:

Rendez vous route de Sommières au rond point où se trouve le marchand de matériaux "VALDERON" (se garer sur le parking de la piscine de Calvisson).

Départ NÎMES:

Rendez au parking de la chapelle de l'eau bouillie, route d'Ales à Nîmes (bas du bois des espeisses).

| Dates des séances | Conditions de participation |
|---|---|
| Samedi 6 octobre départ Nîmes Samedi 10 novembre départ Caveirac Samedi 8 décembre départ Nîmes Samedi 12 janvier départ Nîmes Samedi 9 février départ Calvisson Samedi 16 mars départ Caveirac Samedi 6 avril départ Nîmes Samedi 11 mai départ Maruejols | Carte sportive en règle. Port du casque obligatoire. Matériel non fourni. Tél responsable : 06 74 93 76 19 |

INITIATION stand-up paddle et KITE SURF

½ journées d'initiation au Grau du roi

Stand-up paddle: jeudi 13 et vendredi 14 septembre 2018.

Kite-surf : Lundi 17 et vendredi 21 septembre 2018.



Inscription préalable au service des sports

(8 étudiants maximum par session)

tel : 06 74 93 76 19.

Lieu d'activité: Plage du Boucanet, se garer devant le restaurant le Capriska 1160 bd du docteur Jean-Baptiste Le Boucanet 30240. Prendre le passage piéton qui accède à la mer en face du restaurant.

Le fonctionnement de l'activité vous sera communiqué par le responsable des sports au moment de votre inscription, début de l'activité **14h**.

