




UNIVERSITÉ D'ARTOIS



PLANNING SEMESTRE 2 - 2022/2023

SITE DE : ARRAS

JOUR	HORAIRE DE DEBUT	HORAIRE DE FIN	ACTIVITE	LIEU	INTERVENANT	Type de créneau*	REMARQUE
LUNDI	12:00	13:00	Yoga niveau 2	Salle Rose, maison de l'étudiant, bâtiment M	Aïda ASAD-DAUTHUILLE	ETUDIANTS	
LUNDI	13:00	14:00	Yoga niveau débutant	Salle Rose, maison de l'étudiant, bâtiment M	Aïda ASAD-DAUTHUILLE	ETUDIANTS	
LUNDI	17:00	18:30	HIIT & Stretching	Salle de danse de l'Université d'Artois, bâtiment O	Justine COLIN	ETUDIANTS	
LUNDI	17:00	18:30	Self défense	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Sébastien GAYET	ETUDIANTS	
LUNDI	17:00	18:30	Musculation	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Frédéric JOLIVEL	ETUDIANTS	
LUNDI	18:30	20:00	Danse	Salle de danse de l'Université d'Artois, bâtiment O	Justine COLIN	ETUDIANTS	
LUNDI	18:30	20:00	Badminton	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Frédéric JOLIVEL	ETUDIANTS	
LUNDI	18:30	20:00	Musculation	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Sébastien GAYET	ETUDIANTS	
MARDI	12:15	13:15	Cardio-renforcement musculaire	salle de musculation / salle de danse de l'université d'Artois, bâtiment O	Samuel COGEZ	PERSONNELS	
MARDI	14:15	15:45	Tennis de table	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Geoffrey ROGER	ETUDIANTS	
MARDI	16:30	17:15	Natation	Piscine Elie Desbin	Geoffrey ROGER	ETUDIANTS	Rdv à 16h15 devant la piscine
MARDI	17:00	18:00	Body sculpt	Salle de danse de l'Université d'Artois, bâtiment O	Dylan BOUCHART	ETUDIANTS	
MARDI	17:00	18:30	Self défense	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Sébastien GAYET	ETUDIANTS	
MARDI	17:00	18:00	Musculation	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Annie CARTON	ETUDIANTS	
MARDI	18:00	19:00	Body training	Salle de danse de l'Université d'Artois, bâtiment O	Dylan BOUCHART	ETUDIANTS	
MARDI	18:00	19:30	Musculation	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Annie CARTON	ETUDIANTS	
MARDI	18:30	20:00	Badminton	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Sébastien GAYET	ETUDIANTS	
MARDI	19:00	20:00	Spinning	Salle de danse de l'Université d'Artois, bâtiment O	Dylan BOUCHART	ETUDIANTS	
MERCREDI	11:30	13:00	Musculation	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Samuel COGEZ	ETUDIANTS	
MERCREDI	12:45	13:45	Taï Chi	Salle de danse de l'Université d'Artois, bâtiment O	Monsieur Meng XU (Institut Confucius)	ETUDIANTS/ PERSONNELS et extérieurs	
MERCREDI	17:00	18:30	Basketball	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Sophie MEUNIER	ETUDIANTS	
MERCREDI	17:00	18:30	Musculation Santé - activité d'entretien	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Sylvain ROBBE	ETUDIANTS	
MERCREDI	17:30	19:00	Running	Départ gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Guillaume WINTER	ETUDIANTS	
MERCREDI	18:30	20:00	Futsal	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Sylvain ROBBE	ETUDIANTS	
MERCREDI	19:00	20:00	Relaxation	Salle de danse de l'Université d'Artois, bâtiment O	Christelle DOS	ETUDIANTS	
JEUDI	10:00	11:00	Musculation	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Christine BLONDEAU	ETUDIANTS	
JEUDI	11:00	12:00	Tennis	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Christine BLONDEAU	ETUDIANTS	
JEUDI	12:15	13:00	Tennis	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Christine BLONDEAU	PERSONNELS	

JEUDI	12:30	14:00	Sophrologie	Salle Rose, maison de l'étudiant, bâtiment M	Luc JOSPIN	ETUDIANTS	
JEUDI	13:00	14:00	Tennis de table	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Christine BLONDEAU	ETUDIANTS	
JEUDI	14:00	15:00	Tennis de table	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Christine BLONDEAU	ETUDIANTS	
JEUDI	15:00	16:00	Tennis	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Christine BLONDEAU	ETUDIANTS	
JEUDI	16:00	17:30	Volleyball	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Geoffrey ROGER	ETUDIANTS	
JEUDI	16:30	18:30	Activités nautiques (Paddle/Canoe/Kayak)	Base nautique de Saint Laurent Blangy	Julie CAILLERETZ	ETUDIANTS	du 2/03 au 13/04
JEUDI	17:30	18:30	Cardio fitness	Salle de danse de l'Université d'Artois, bâtiment O	Dylan BOUCHART	ETUDIANTS	
JEUDI	17:30	18:30	Musculation	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Christine BLONDEAU	ETUDIANTS	
JEUDI	17:30	19:00	Badminton	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Geoffrey ROGER	ETUDIANTS	
JEUDI	18:30	19:30	renforcement musculaire	Salle de danse de l'Université d'Artois, bâtiment O	Dylan BOUCHART	ETUDIANTS	
JEUDI	18:30	19:30	Musculation	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Christine BLONDEAU	ETUDIANTS	
JEUDI	19:00	20:00	Badminton	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Geoffrey ROGER	ETUDIANTS	
VENDREDI	10:00	12:00	ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (CVEC ARTOIS SPORT SANTE-BIEN-ETRE)	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Luc JOSPIN/ Emmanuel SWITALA	ETUDIANTS 	Suivi individuel sur prescription médicale
VENDREDI	12:00	13:30	Musculation	Salle de musculation de l'Université d'Artois, bâtiment O	Luc JOSPIN	ETUDIANTS	
VENDREDI	12:00	13:30	Running	Départ gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Guillaume WINTER	ETUDIANTS	
VENDREDI	12:30	14:00	Sophrologie Gestion du stress et des émotions	Salle Rose, maison de l'étudiant, bâtiment M	Hélène FREZIER	ETUDIANTS	
VENDREDI	13:30	16:30	ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (CVEC ARTOIS SPORT SANTE-BIEN-ETRE)	Gymnase de l'Université d'Artois, bâtiment O	Luc JOSPIN/ Emmanuel SWITALA	ETUDIANTS 	Suivi individuel sur prescription médicale
SAMEDI	09:30	12:30	Randonnée/marche nordique	Départ : voir planning ci-dessous	Hugo JUSKOWIAK	PERSONNELS	
<p>* Les cours indiqués "ETUDIANTS" sont accessibles aux étudiants et personnels. Les cours indiqués "PERSONNELS" sont exclusivement réservés aux personnels.</p>							

<b>Programmation des randonnées ASC - Second Semestre 2022-2023</b> <b>Samedi Matin, 9h30-12h30</b>	
	<b>Samedi 14 janvier 2023 : Gouy-sous-Bellonne – 13 km (110m de D+)</b> Départ : Rue de l'église (se garer face à l'église), Gouy-sous-Bellonne.
	<b>Samedi 21 janvier 2023 : Villers-au-Bois – 14 km (150m de D+)</b> Départ : 1 rue du chantier (près des pompiers), Villers-au-Bois.
	<b>Samedi 28 janvier 2023 : Fampoux – 11 km (70m de D+)</b> Départ : Parking rue Verlaine (Près de la boulangerie Moreau)
	<b>Samedi 04 février 2023 : JPO Université d'Artois. Pas de randonnée.</b>
	<b>Samedi 11 février 2023 : Pas de randonnée.</b>
	<b>Samedi 18 février 2023 : Pas de randonnée.</b>
	<b>Samedi 04 mars 2023 : Souchez / Vimy – 12 km (220m de D+)</b> Départ : Parking du mémorial départemental, rue Carnot, Souchez.
	<b>Samedi 11 mars 2023 : Willerval – 12,5 km (110m de D+)</b> Départ : Place de la mairie, Grand Rue, Willerval.
	<b>Samedi 18 mars 2023 : Aix-Noulette – 11,5 km (200m de D+)</b> Départ : Parking au croisement de la Rue du bois et Grande Ruelle, Aix-noulette.
	<b>Samedi 25 mars 2023 : Monchy-le-Preux – 15 km (150m de D+)</b> Départ : Parking de la Mairie, Monchy-le-Preux.
	<b>Samedi 01 avril 2023 : Thélus – 10,5 km (120m de D+)</b> Départ : Place du Maréchal Leclerc, Thélus.
	<b>Samedi 08 avril 2023 : Roeux – 15 km (100m de D+)</b> Départ : Parking de la Mairie, rue de la Mairie (face à la boulangerie), Roeux.