



SITE DE : ARRAS

PLANNING SEMESTRE 1 - 2025/2026

Inscription à partir du 1er septembre sur l'ENT, reprise des activités le 15 septembre 2025

**Les séances indiquées "ETUDIANTS" sont accessibles aux étudiants et personnels.
Les séances indiquées "PERSONNELS" sont exclusivement réservées aux personnels.*

JOUR	HORAIRE DE DEBUT	HORAIRE DE FIN	ACTIVITE	LIEU	INTERVENANT	Type de créneau*	REMARQUE	DUREE
LUNDI	12:00	13:00	YOGA	Salle de danse Bâtiment 0	Anne LEJOT	ETUDIANTS		1:00
LUNDI	12:00	13:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Alexandre POLART	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:00
LUNDI	12:15	13:45	BASKET	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Sophie MEUNIER	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	13:00	14:00	YOGA	Salle de danse Bâtiment 0	Anne LEJOT	ETUDIANTS		1:00
LUNDI	17:00	18:30	FUTSAL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Frédéric JOLIVEL	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	17:00	18:30	HIIT ET STRETCHING	Salle de danse Bâtiment 0	Justine COLIN	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	17:00	18:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Sébastien GAYET	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:30
LUNDI	18:30	20:00	DANSE	Salle de danse Bâtiment 0	Justine COLIN	ETUDIANTS		1:30
LUNDI	18:30	20:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Sébastien GAYET	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:30
LUNDI	18:30	20:00	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Frédéric JOLIVEL	ETUDIANTS		1:30

MARDI	9:00	10:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Christian NEUVILLE	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:00
MARDI	10:00	11:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Christian NEUVILLE	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:00
MARDI	11:00	12:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Christian NEUVILLE	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:00
MARDI	12:00	13:30	VOLLEY-BALL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Christian NEUVILLE	ETUDIANTS		1:30
MARDI	12:15	13:15	DANSE	Salle de danse Bâtiment 0	Emilie LEBLANC	PERSONNELS		1:00
MARDI	12:15	13:15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (+ cardio)	Salle de musculation Bâtiment 0	Samuel COGEZ	PERSONNELS	Serviette Obligatoire	1:00
MARDI	14:00	15:30	FUTSAL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Christian NEUVILLE	ETUDIANTS		1:30
MARDI	16:30	17:15	NATATION	Piscine Desbin	Geoffrey ROGER	ETUDIANTS	RDV 16h15 devant la piscine Desbin	0:45
MARDI	17:00	18:30	SELF DEFENSE	Salle de danse Bâtiment 0	Sébastien GAYET	ETUDIANTS		1:30
MARDI	17:00	18:15	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Annie CARTON	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:15
MARDI	17:30	18:30	VOLLEY BALL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Geoffrey ROGER	ETUDIANTS		1:00
MARDI	18:00	19:00	RELAXATION	Salle rose - Bâtiment M	Christelle DOS	ETUDIANTS		1:00
MARDI	18:15	19:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Annie CARTON	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:15
MARDI	18:30	20:00	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Sébastien GAYET	ETUDIANTS		1:30
MARDI	18:30	20:00	TIR SPORTIF	Stand de tir - 11 rue des Carabiniers d'Artois - Arras	Bertrand WAGON	ETUDIANTS	Certificat médical obligatoire disponible à la page https://www.univ-artois.fr/vie-etudiante/sport/rubrique/documents/utiles	1:30
MARDI	19:00	20:00	RELAXATION	Salle rose - Bâtiment M	Christelle DOS	ETUDIANTS		1:00
MERCREDI	11:30	13:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Samuel COGEZ	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:30
MERCREDI	12:45	13:45	TAI CHI	Salle de danse Bâtiment 0	Meng XU	ETUDIANTS	les 8 et 15 octobre ; 5, 12, 19, 26 novembre, 03, 10, 17 décembre	1:00
MERCREDI	16:30	17:30	PILATES gainage	Salle de danse Bâtiment 0	Marie DINGREVILLE	ETUDIANTS		1:00
MERCREDI	17:00	18:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Sylvain ROBBE	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:30
MERCREDI	17:00	18:30	BASKET	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Sophie MEUNIER	ETUDIANTS		1:30
MERCREDI	17:30	18:15	BODY SCULPT	Salle de danse Bâtiment 0	Dylan BOUCHART	ETUDIANTS		0:45
MERCREDI	17:30	19:00	COURSE NATURE / TRAIL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Marie DINGREVILLE	ETUDIANTS	RDV devant le gymnase	1:30
MERCREDI	18:15	19:00	BODY TRAINING	Salle de danse Bâtiment 0	Dylan BOUCHART	ETUDIANTS		0:45
MERCREDI	18:30	20:00	FUTSAL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Sylvain ROBBE	ETUDIANTS		1:30
MERCREDI	19:00	20:00	SPINNING	Salle de danse Bâtiment 0	Dylan BOUCHART	ETUDIANTS		1:00

JEUDI	10:00	11:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Emmanuel SWITALA	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:00
JEUDI	11:00	12:00	TENNIS	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Emmanuel SWITALA	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	12:00	13:00	SOPHROLOGIE	Salle rose - Bâtiment M	Stéphanie LOUVEAU	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	12:15	13:00	TENNIS	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Emmanuel SWITALA	PERSONNELS		0:45
JEUDI	12:15	13:15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (+ cardio)	Salle de musculation et/ou Salle de danse Bâtiment 0	Samuel COGEZ	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:00
JEUDI	13:00	14:00	SOPHROLOGIE	Salle rose - Bâtiment M	Stéphanie LOUVEAU	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	13:00	14:00	TENNIS DE TABLE	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Emmanuel SWITALA	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	14:00	15:00	TENNIS DE TABLE	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Emmanuel SWITALA	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	15:00	16:00	TENNIS	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Emmanuel SWITALA	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	17:30	18:45	VOLLEYBALL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Geoffrey ROGER	ETUDIANTS		1:15
JEUDI	17:30	18:30	CARDIO FITNESS	Salle de danse Bâtiment 0	Benjamin ROBART	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	18:30	19:30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle de danse Bâtiment 0	Benjamin ROBART	ETUDIANTS		1:00
JEUDI	18:45	20:00	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Geoffrey ROGER	ETUDIANTS		1:15
VENDREDI	9:00	10:00	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Christian NEUVILLE	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:00
VENDREDI	10:00	12:00	FUTSAL	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Christian NEUVILLE	ETUDIANTS		2:00
VENDREDI	12:00	13:30	BADMINTON	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Christian NEUVILLE	ETUDIANTS		1:30
VENDREDI	13:00	14:30	MUSCULATION	Salle de musculation Bâtiment 0	Alexandre POLART	ETUDIANTS	Serviette Obligatoire	1:30
SAMEDI	09:30	12:30	RANDONNÉE / MARCHÉ NORDIQUE		Hugo JUSKOWIAK	ETUDIANTS	Planning à venir	3:00