



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	FUTSAL	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	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	12:15	13:45	ESCRIME	Gymnase Université d'Artois Bâtiment 0	Sébastien GAYET	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 / MARCHE NORDIQUE		Hugo JUSKOWIAK	ETUDIANTS	Voir planning ci-dessous	3:00

Programmation des randonnées 2025-2026 (Premier Semestre) - SUAPS
Samedi Matin, 9h30-12h30.

- 1) Samedi 20 septembre 2025 : Sainte-Catherine – 11km (100m de D+)
Départ : Chaussée Brunehaut (Près du magasin Chocolat-Vanille), Sainte-Catherine.
- 2) Samedi 27 septembre 2025 : Fampoux – 11 km (70m de D+)
Départ : Parking rue Verlaine (Près de la boulangerie Moreau).
- 3) Samedi 04 octobre 2025 : Souchez – 11,9 km (200m de D+)
Départ : Face au stade Roger Verdière, rue Morel, Souchez.
- 4) Samedi 11 octobre 2025 : Anzin – 14 km (85m de D+)
Départ : Parking du Golf d'Arras.
- 5) Samedi 18 octobre 2025 : Quiéry-la-Motte – 11 km (50m de D+)
Départ : Impasse des Malvaux (Près des terrains de tennis), Quiéry-la-Motte.
- 6) Samedi 08 novembre 2025 : Boiry Notre Dame – 12,8 km (80m de D+)
Départ : Parking face à la Mairie, Boiry Notre Dame.
- 7) Samedi 15 novembre 2025 : Dainville – 11,7 km (100m de D+)
Départ : Parking de la ferme Saint-Jean, rue Calmette, Dainville.
- 8) Samedi 22 novembre 2025 : Acheville – 13 km (75m de D+)
Départ : Parking place du 11 novembre, Acheville.
- 9) Samedi 29 novembre 2025 : Mont Saint Éloi – 11,46 km (150m de D+)
Départ : Parking des ruines, rue du Général Barbot, Mont Saint Éloi.
- 10) Samedi 06 décembre 2025 : Achicourt – 11,2 km (50m de D+)
Départ : Parking du parc de la Bassure, rue Raoul Briquet, Achicourt.
- 11) Samedi 13 décembre 2025 : Terrils des Pinchonvalles – 11,2 km (190m de D+)
Départ : Parking de la Faculté des Sports de Liévin, Rue Maurice Garin, Angres.