



SITE DE : LENS

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	12:15	13:15	STRETCHING - RENFORCEMENT MUSCULAIRE	IUT Lens - salle 02SE	Reynald RAPICAULT	PERSONNELS		01:00
LUNDI	16:00	17:00	PILATE - STRETCHING	Faculté des Sciences Jean Perrin Bât B, salle 3ème étage CRIL	Mickael DHEDIN	ETUDIANTS		01:00
LUNDI	17:30	19:30	TENNIS DE TABLE	Lycée Saint Paul - Salle de sport Limousin	Loïc DIETRICH	ETUDIANTS		02:00
LUNDI	17:30	19:30	ESCALADE	Lycée Saint Paul - Salle de sport Limousin	Jean-Christophe DELPORTE	ETUDIANTS		02:00
LUNDI	18:15	19:45	PÉTANQUE	Boulodrome Halle Fauquette	Renaud WILSON	ETUDIANTS		01:30
MARDI	12:00	13:30	SELF DEFENSE	Dojo - Gymnase Hochmam	Vincent DASSONVILLE	ETUDIANTS		01:30
MARDI	12:15	13:15	PILATE - STRETCHING	IUT Lens - salle 02SE	Reynald RAPICAULT	ETUDIANTS		01:00
MARDI	17:30	18:30	STRETCHING - RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Faculté des Sciences Jean Perrin Bât B, salle 3ème étage CRIL	Mickael DHEDIN	ETUDIANTS		01:00
MARDI	17:30	18:30	RELAXATION - STRETCHING	IUT Lens - salle 02SE	Reynald RAPICAULT	ETUDIANTS		01:00
MARDI	18:00	19:30	BADMINTON	Gymnase Jean Jaurès - grande salle	Jean-Christophe DELPORTE	ETUDIANTS		01:30
MARDI	18:00	20:00	FUTSAL	Stade Léo Lagrange - halle Coubertin	Olivier LAGUILLAUMIE	ETUDIANTS		02:00
MARDI	18:30	20:30	VOLLEY-BALL	Lycée Saint Paul - Salle de sport Limousin	Loïc DIETRICH	ETUDIANTS		02:00

MERCREDI	12:00	13:30	Badminton	Collège Jean Zay - nouvelle salle	Caroline LEROY	ETUDIANTS		01:30
MERCREDI	17:00	18:30	SELF DEFENSE	Faculté des Sciences Jean Perrin Bât B, salle 3ème étage CRIL	Vincent DASSONVILLE	ETUDIANTS		01:30
JEUDI	12:15	13:30	PILATE/FITNESS	Faculté des Sciences Jean Perrin Bât B, salle 3ème étage CRIL	Amélie PENNEL	PERSONNELS		01:15
JEUDI	12:30	14:00	FUTSAL	Gymnase Hochman - grande salle	Guillaume LIEVRE	ETUDIANTS		01:30
JEUDI	13:00	14:00	TAI CHI	IUT Lens - salle 02SE ou jardin de l'IUT	Tienté HSU	PERSONNELS		01:00
JEUDI	16:00	18:00	TENNIS	Club de tennis - Halle Fauquette	Antoine BAUDRILLARD	ETUDIANTS		02:00
JEUDI	17:30	19:00	RUNNING - PREPARATION PHYSIQUE GENERALE	Faculté des Sciences Jean Perrin Bât B, salle 3ème étage CRIL	Guillaume LIEVRE	ETUDIANTS		01:30
JEUDI	17:45	19:00	YOGA	IUT Lens - salle 02SE	Amélie PENNEL	ETUDIANTS		01:15
JEUDI	18:00	19:30	BADMINTON	Lycée Saint Paul - Salle de sport Limousin	Jean-Christophe DELPORTE	ETUDIANTS		01:30
JEUDI	18:15	19:30	YOGA	IUT Lens - salle 02SE	Amélie PENNEL	ETUDIANTS		01:15
VENDREDI	16:30	18:00	NATATION	Centre Aqualens - bassin d'apprentissage	Muriel SURRANS	ETUDIANTS	Non nageurs acceptés Bonnet de bain obligatoire rdv à 16h15 devant la piscine	01:30
VENDREDI	18:00	19:00	NATATION	Centre Aqualens - bassin de 50m	Intervenant Aqualens	PERSONNELS	Non nageurs acceptés Bonnet de bain obligatoire rdv à 17h45 devant la piscine	01:00
SAMEDI	09:30	12:30	RANDONNÉE / MARCHE NORDIQUE		Hugo JUSKOWIAK	ETUDIANTS	Voir planning ci-dessous	03:00

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.