



## SITE DE : ARRAS

### PLANNING SEMESTRE 1 - 2026/2027

Inscription à partir du 4 septembre sur l'ENT, reprise des activités le 14 septembre 2026

*\*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              |
|-------|------------------|----------------|-------------|-------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| LUNDI | 12:00            | 13:00          | YOGA        | Salle de danse<br>Bâtiment 0              | Carine DUFFAULT  | ETUDIANTS        |                       |
| LUNDI | 12:15            | 13:15          | MUSCULATION | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Samuel COGEZ     | PERSONNELS       | Serviette Obligatoire |
| LUNDI | 12:15            | 13:45          | BASKET      | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Sophie MEUNIER   | ETUDIANTS        |                       |
| LUNDI | 13:00            | 14:00          | YOGA        | Salle de danse<br>Bâtiment 0              | Carine DUFFAULT  | ETUDIANTS        |                       |
| LUNDI | 17:00            | 18:30          | FUTSAL      | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Frédéric JOLIVEL | ETUDIANTS        |                       |

|          |       |       |                                     |                                           |                                  |            |                                                                                                       |
|----------|-------|-------|-------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | 17:00 | 18:00 | HIIT ET STRETCHING                  | Salle de danse<br>Bâtiment 0              | Hughes BARBIER                   | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| LUNDI    | 17:00 | 18:30 | MUSCULATION                         | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Sébastien GAYET                  | ETUDIANTS  | Serviette Obligatoire                                                                                 |
| LUNDI    | 18:00 | 20:00 | DANSE                               | Salle de danse<br>Bâtiment 0              | Margaux FERON                    | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| LUNDI    | 18:30 | 20:00 | MUSCULATION                         | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Sébastien GAYET                  | ETUDIANTS  | Serviette Obligatoire                                                                                 |
| LUNDI    | 18:30 | 20:00 | BADMINTON/PICKLEBALL                | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Frédéric JOLIVEL                 | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| MARDI    | 10:30 | 12:00 | MUSCULATION                         | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Christian NEUVILLE               | ETUDIANTS  | Serviette Obligatoire                                                                                 |
| MARDI    | 12:00 | 13:30 | BADMINTON/PICKELBALL                | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Christian NEUVILLE               | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| MARDI    | 12:00 | 13:30 | MUSCULATION                         | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Alexandre POLART                 | ETUDIANTS  | Serviette Obligatoire                                                                                 |
| MARDI    | 13:30 | 15:00 | FUTSAL                              | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Christian NEUVILLE               | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| MARDI    | 17:00 | 18:30 | SELF DEFENSE                        | Salle de danse<br>Bâtiment 0              | Sébastien GAYET                  | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| MARDI    | 17:00 | 18:15 | MUSCULATION                         | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Annie CARTON                     | ETUDIANTS  | Serviette Obligatoire                                                                                 |
| MARDI    | 17:00 | 18:30 | VOLLEY BALL                         | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Adeline LYOEN                    | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| MARDI    | 17:30 | 19:00 | COURSE NATURE / TRAIL               | Salle de sports d'Arras<br>Bâtiment 0     | Marie DINGREVILLE                | ETUDIANTS  | RDV devant le gymnase                                                                                 |
| MARDI    | 18:00 | 19:00 | RELAXATION                          | Salle rose - Bâtiment M                   | Christelle DOS                   | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| MARDI    | 18:15 | 19:30 | MUSCULATION                         | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Annie CARTON                     | ETUDIANTS  | Serviette Obligatoire                                                                                 |
| MARDI    | 18:30 | 20:00 | BADMINTON                           | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Sébastien GAYET                  | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| MARDI    | 19:00 | 20:00 | RELAXATION                          | Salle rose - Bâtiment M                   | Christelle DOS                   | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| MERCREDI | 11:30 | 13:00 | MUSCULATION                         | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Samuel COGEZ                     | ETUDIANTS  | Serviette Obligatoire                                                                                 |
| MERCREDI | 12:45 | 13:45 | Arts martiaux traditionnels chinois | Salle de danse<br>Bâtiment 0              | QIU shuzhen (institut Confucius) | ETUDIANTS  | 16/09, 23/09, 30/09, 07/10, 14/10,<br>04/11, 25/11, 02/12, 09/12, 16/12<br><b>(pas de note bonus)</b> |
| MERCREDI | 17:00 | 18:30 | MUSCULATION                         | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Sylvain ROBBE                    | ETUDIANTS  | Serviette Obligatoire                                                                                 |
| MERCREDI | 17:00 | 18:30 | BASKET                              | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Sophie MEUNIER                   | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| MERCREDI | 18:30 | 20:00 | FUTSAL                              | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Sylvain ROBBE                    | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| JEUDI    | 12:00 | 13:00 | TENNIS                              | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Emmanuel SWITALA                 | PERSONNELS |                                                                                                       |
| JEUDI    | 12:00 | 13:30 | MUSCULATION                         | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Geoffrey ROGER                   | ETUDIANTS  |                                                                                                       |
| JEUDI    | 12:30 | 14:00 | SOPHROLOGIE                         | Salle rose - Bâtiment M                   | Virginie JACQUART                | ETUDIANTS  | semaine paire groupe 1<br>semaine impaire groupe 2                                                    |
| JEUDI    | 13:00 | 14:00 | TENNIS de TABLE                     | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Emmanuel SWITALA                 | ETUDIANTS  |                                                                                                       |

|          |       |                |                             |                                           |                  |           |                                                                                                                                                                    |
|----------|-------|----------------|-----------------------------|-------------------------------------------|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JEUDI    | 14:00 | 15:00          | MUSCULATION                 | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Emmanuel SWITALA | ETUDIANTS |                                                                                                                                                                    |
| JEUDI    | 15:00 | 16:00          | MUSCULATION                 | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Emmanuel SWITALA | ETUDIANTS |                                                                                                                                                                    |
| JEUDI    | 17:00 | 18:30          | MUSCULATION                 | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Kenny DUFOSSE    | ETUDIANTS |                                                                                                                                                                    |
| JEUDI    | 17:30 | 18:30          | CARDIO FITNESS              | Salle de danse<br>Bâtiment 0              | Meggy MISTRETTA  | ETUDIANTS |                                                                                                                                                                    |
| JEUDI    | 17:30 | 18:45          | VOLLEYBALL                  | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Geoffrey ROGER   | ETUDIANTS |                                                                                                                                                                    |
| JEUDI    | 18:30 | 19:30          | RENFORCEMENT MUSCULAIRE     | Salle de danse<br>Bâtiment 0              | Meggy MISTRETTA  | ETUDIANTS |                                                                                                                                                                    |
| JEUDI    | 18:30 | 20:00          | MUSCULATION                 | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Kenny DUFOSSE    | ETUDIANTS |                                                                                                                                                                    |
| JEUDI    | 18:45 | 20:00          | BADMINTON                   | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Geoffrey ROGER   | ETUDIANTS |                                                                                                                                                                    |
| VENDREDI | 12:30 | 14:00          | MUSCULATION                 | Salle de musculation<br>Bâtiment 0        | Sébastien GAYET  | ETUDIANTS | Serviette Obligatoire                                                                                                                                              |
| VENDREDI | 12:00 | 14:00          | FUTSAL                      | Gymnase Université d'Artois<br>Bâtiment 0 | Cédric CUIGNET   | ETUDIANTS |                                                                                                                                                                    |
| SAMEDI   | 09:30 | 11:30 ou 12:30 | RANDONNÉE / MARCHE NORDIQUE |                                           | Hugo JUSKOWIAK   | ETUDIANTS | Voir planning disponible sur<br><a href="https://www.univ-artois.fr/vie-etudiante/sport">https://www.univ-artois.fr/vie-etudiante/sport</a> > rubrique "plannings" |