

**LISTE DES ACTIVITES EN PRATIQUES PHYSIQUES NON NOTEES - 2024/2025 - 1/2**

**(ATTENTION : Ces créneaux et lieux sont susceptibles de modifications)**

ACTIVITÉS	LIEUX DE PRATIQUE	JOURS	HORAIRES	NIVEAUX	ENSEIGNANTS	BÉNÉFICIAIRES
Acroyoga	CSU Salle de combat	Lundi	13h30 - 15h00	Tous Niveaux	L. RODRIGUEZ	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25
			15h00 - 16h30			
Activités Physiques de Bien Être	CSU Salle de combat	Lundi	09h00 - 10h30	Tous Niveaux	L. RODRIGUEZ	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25
			10h30 - 12h00			
		Jeudi	11h00 - 12h30			
			14h00 - 15h30			
		15h30 - 17h00				
Atelier Danse	CSU Salle de combat	Samedi (1 samedi/mois)	11h00 - 16h00	Tous Niveaux	S. BELLE / C. DEHU	UM3 - Places limitées - Début des cours à compter du mois de <b>novembre</b>
Athlétisme	Stade Philippidès	Jeudi	12h00 - 13h30	Tous Niveaux	A.C.V.S. - Athlétisme Club Vallée du Salaison C. FENDRICH	Inter-U - Début des cours le 06/01/25
	P.U.S. (Piste Athlétisme)	Vendredi	18h00 - 20h00			Inter-U - Début des cours le 06/01/25
Athlétisme - Course de Vitesse	P.U.S. (Piste Athlétisme)	Mercredi	20h00 - 22h00	Tous Niveaux	H. GROS	Inter-U - Début des cours le 06/01/25
Badminton	CSU Gymnase Bulle	Lundi	14h00 - 15h30	Tous Niveaux	F. VALLS	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25
			15h30 - 17h00			
		Mardi	13h30 - 15h00			
			15h00 - 16h30			
		Mercredi	09h30 - 11h00			
			11h00 - 12h30			
		Jeudi	14h00 - 15h30			
			08h30 - 10h15			
		Vendredi	10h15 - 12h00			
			08h00 - 09h30			
		09h30 - 11h00				
		12h30 - 14h00				
Basket 5x5	CSU Gymnase B	Mercredi	14h00 - 15h30	Tous Niveaux	J.F. MARIE	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25
			15h30 - 17h00			
		Vendredi	17h00 - 18h30	Bon Niveau		
			17h30 - 19h00	Tous Niveaux	F. GLEIZES	
Basket 3x3	CSU Gymnase B	Mardi	13h00 - 14h30	Tous Niveaux	J.F. MARIE	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25
			14h30 - 16h00			
		Jeudi	14h00 - 15h45			
		Vendredi	16h00 - 17h30		F. GLEIZES	
Beach Volley	Club ASBAM	Jeudi	14h00 - 15h30	Tous Niveaux	A.QUEYREL	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25
			15h30 - 17h00			
Boxe Anglaise	CSU Salle de Combat	Mercredi	17h00 - 18h30	Tous Niveaux	G. ZAMENGO	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25
			18h30 - 20h00			
		Jeudi	17h15 - 19h00		Y. CORTEY	
		Vendredi	11h00 - 12h30			
Boxe Française	CSU Salle de combat	Lundi	18h30 - 20h30	Tous Niveaux	G. GUIRARD	Inter-U Début des cours le 27/01/25
		Jeudi	19h00 - 20h30			
Boxe Thaïlandaise	CSU Salle de combat	Vendredi	17h00 - 18h30	Tous Niveaux	A. BENRABIA	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25
Capoeira	P.U.S. Veyrassi - DOJO	Jeudi	18h00 - 19h00	Tous Niveaux	W. CLAIRE	Inter-U Début des cours le 06/01/25
			19h00 - 20h00			
Cross-Training	CSU Salle de combat	Mardi	14h00 - 15h30	Tous Niveaux	Y. CORTEY	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25
			15h30 - 17h00			
			17h00 - 18h30			
		Mercredi	09h30 - 11h00			
			11h00 - 12h30			
		Vendredi	08h00 - 09h30			
09h30 - 11h00						
Condition Physique Remise en Forme	CSU Salle de combat	Mercredi	08h00 - 09h30	Reprise d'activité physique	Y. CORTEY	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25
	CSU Gymnase C		12h00 - 13h30			
			Vendredi		15h30 - 17h00	
Danse Bachatta	P.U.S. Veyrassi (Salle de danse)	Jeudi	19h00 - 20h00	Tous Niveaux	D. KOICHEIDA	Inter-U Début des cours le 06/01/25
Danse Cardio Jive	CSU Gymnase B	Mercredi	18h30 - 20h00	Tous Niveaux	J. AKROUR SICARD	Inter-U Début des cours le 06/01/25
Danse Contemporaine	CSU Salle de Combat	Mardi	08h30 - 10h15	Tous Niveaux	S. BELLE	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25
	10h15 - 12h00					
	P.U.S. Veyrassi (Salle de danse)	Jeudi	21h00 - 22h00		H. TAFANI	Inter-U - Début des cours le 06/01/25
	CSU Salle de combat	Vendredi	13h15 - 15h00	J. MOMBOI	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25	
			15h00 - 16h45			
Danse Latine	P.U.S. Veyrassi (Salle de Danse)	Mardi	20h00 - 22h00	Tous Niveaux	J. AKROUR SICARD	Inter-U Début des cours le 06/01/25
Danse Modern Jazz	P.U.S. Veyrassi (Salle de Danse)	Vendredi	20h00 - 21h00	Tous Niveaux	H. TAFANI	Inter-U Début des cours le 06/01/25
Danse Néo Classique	P.U.S. Veyrassi (Salle de Danse)	Jeudi	20h00 - 21h00	Tous Niveaux	H. TAFANI	Inter-U Début des cours le 06/01/25
Danse Rock'n'roll	P.U.S. Veyrassi (Salle de Danse)	Mardi	18h00 - 19h00	Débutants	F. ASSIE	Inter-U Début des cours le 06/01/25
			19h00 - 20h00	Confirmés		
	P.U.S. Veyrassi (Salle de Gym)		20h00 - 21h00	Acrobatiques débutants		
			21h00 - 22h00	Acrobatiques confirmés		
Danse Salsa	P.U.S. Veyrassi (Salle de Danse)	Jeudi	18h00 - 19h00	Tous Niveaux	D. KOICHEIDA	Inter-U Début des cours le 06/01/25
Danse Street Jazz	P.U.S. Veyrassi (Salle de Danse)	Vendredi	21h00 - 22h00	Tous Niveaux	H. TAFANI	Inter-U Début des cours le 06/01/25
Danse Swingville	CSU Gymnase B	Mardi	18h00 - 19h00	Solo Jazz	J. COLONNEL	Inter-U Début des cours le 06/01/25
			19h00 - 20h00	Lindy Hop		

**LISTE DES ACTIVITES EN PRATIQUES PHYSIQUES NON NOTEES - 2024/2025 - 2/2**

**(ATTENTION : Ces créneaux et lieux sont susceptibles de modifications)**

ACTIVITÉS	LIEUX DE PRATIQUE	JOURS	HORAIRES	NIVEAUX	ENSEIGNANTS	BÉNÉFICIAIRES		
Escalade	Grabels, Salle Altissimo	Lundi	10h00 - 12h00	Tous Niveaux	S. BELLE	UM3 - Places limitées  Début des cours le 27/01/25		
	Falaises RDV 13h45 au CSU	Lundi	14h00 - 17h30	Tous niveaux - Groupe 1 - Semaines Impaires				
		Lundi	14h00 - 17h30	Tous niveaux - Groupe 2 - Semaines Paires				
	Bloc Session - Montpellier Nord	Mercredi	09h00 - 10h30 10h30 - 12h00	Tous Niveaux				
Foot Féminin	Stade Fac Pharma	Jeudi	16h30 - 18h00	Tous niveaux	F. VALLS	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25		
		Vendredi	13h30 - 15h00	Tous Niveaux				
Foot Masculin	Stade Fac Pharma	Lundi	09h30 - 11h00	Tous Niveaux	F. GONZALEZ	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25		
			11h00 - 12h30					
		Mercredi	13h00 - 14h30		C. DICQUEMARE			
			14h30 - 16h00					
		Jeudi	15h00 - 16h30		F. VALLS			
Vendredi	12h00 - 13h30	Compétition						
Futsal Féminin	CSU Gymnase Bulle	Lundi	17h00 - 18h30	Tous Niveaux	F. VALLS	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25		
Futsal Masculin	CSU Gymnase Bulle	Mardi	12h00 - 13h30					
Futsal Mixte	CSU Gymnase Bulle	Jeudi	16h00 - 18h00	Tous Niveaux	L. CARAT	Inter-U - Début des cours le 06/01/25		
Gymnastique	P.U.S. Veyrassi	Lundi	20h00 - 21h30	Tous Niveaux	C. FIRINGA	UM3 - Places limitées - Début des cours le 27/01/25		
Handball Féminin	CSU Gymnase C	Mardi	15h00 - 16h30	Tous Niveaux	Y. TOUTAIN	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25		
Handball Masculin		Vendredi	12h30 - 14h00		E. MATHIEU			
		Mardi	13h30 - 15h00	Y. TOUTAIN				
Handball Mixte		Vendredi	14h00 - 15h30	E. MATHIEU				
		Mardi	16h30 - 18h00	Y. TOUTAIN				
Judo	P.U.S. Veyrassi (Dojo)	Lundi	20h00 - 22h00	Tous Niveaux	J.Y. CASSAN	Inter-U Début des cours le 06/01/25		
		Mardi	18h00 - 20h00					
		Mercredi	20h00 - 22h00	Compétition				
		Jeudi	20h00 - 22h00	Tous Niveaux				
		Vendredi	18h00 - 20h00	Tous Niveaux			Club JITA KYOEI	
Karaté	CSU Salle de combat	Mercredi	20h00 - 22h00	Tous Niveaux	B. SIA	Inter-U - Début des cours le 06/01/25		
Kick-Boxing	CSU Salle de combat	Lundi	20h30 - 22h00	Tous Niveaux	A. BENRABIA	UM3 Places limitées Début des cours le 06/01/25		
MMA (Arts Martiaux Mixte)	CSU Salle de combat	Mercredi	15h30 - 17h00	Tous Niveaux	A. BENRABIA	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25		
Muscultation	CSU Gymnase A	Lundi	09h30 - 11h00	Mixte	A. QUEYREL	+ Inter-U à compter du 06/01/25 Tous les jours du lundi au vendredi de 10h00 à 16h00		
			11h00 - 12h30					
		Vendredi	13h00 - 14h30					
Natation	Piscine Antigone	Mardi	09h00 - 10h30	Moyen et bon niveau	N. NOGUES	UM3 Places limitées		
	Piscine Jarrousse CSU	Vendredi	16h00 - 17h30	NON NAGEURS	F. VALLS	Début des cours le 27/01/25		
Padel	Terrain Fac Pharma	Jeudi	14h00 - 15h45	Tous Niveaux	P. BONNAFOUX	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25		
			15h45 - 17h30					
Rugby Féminin	Stade Fac Pharma	Jeudi	12h00 - 13h30	Tous Niveaux	B. BRAHIC	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25		
Rugby Masculin	Stade Fac Pharma	Jeudi	13h30 - 15h00	Tous Niveaux				
Self-Défense	CSU Salle de combat	Lundi	12h00 - 13h30	Tous Niveaux	T. VEDIE	UM3 - Places limitées - Début des cours le 27/01/25		
Self-Défense Combat Féminin	CSU Salle de combat	Mercredi	14h00 - 15h30	Tous Niveaux	Y. CORTEY	UM3 - Places limitées - Début des cours le 27/01/25		
Tennis	CSU	Lundi	09h15 - 10h45	Tous Niveaux	A. BOTTINELLI	UM3 Début des cours le 27/01/25		
			10h45 - 12h15					
		Mardi	14h00 - 15h30	Tous Niveaux	A. QUEYREL			
			15h30 - 17h00					
		Jeudi	10h30 - 12h00	Tous Niveaux	Y. CORTEY			
14h00 - 15h30	Niveau confirmé - Joueurs classés							
Tennis de Table	CSU Gymnase C	Lundi	08h00 - 09h30	Tous Niveaux	J.F. MARIE	UM3 - Places limitées - Début des cours le 27/01/25		
			09h30 - 11h00					
			11h00 - 12h30					
	Gymnase Achille	Vendredi	09h00 - 10h30				UM3 - Places limitées - Début des cours le 27/01/25	
10h30 - 12h00								
Touch Rugby	Rugby Club Parc Bocaud - Jacou	Lundi	18h00 - 19h30	Tous Niveaux	P. BONNAFOUX	UM3 - Places limitées - Début des cours le 27/01/25		
Trail-course nature	Départ CSU Gymnase B	Lundi	15h15 - 16h45	Tous Niveaux	J.F. MARIE	UM3 - Places limitées Début des cours le 27/01/25		
		Jeudi	15h45 - 17h30					
Ultimate	Stade Fac Pharma	Mardi	16h00 - 18h00	Tous Niveaux	H. DUCROS	Inter-U - Début des cours le 06/01/25		
Volleyball	CSU Gymnase C	Lundi	15h30 - 17h00	Tous Niveaux	A. QUEYREL	UM3 Places limitées Début des cours le 27/01/25		
			17h00 - 18h30				Bon niveau - Inscription Compétition obligatoire	
	Mardi	10h15 - 11h45	Tous Niveaux					
		09h00 - 10h30						
	Mercredi	10h30 - 12h00		Tous Niveaux				
		09h00 - 10h30						
Jeudi	10h30 - 12h00	Tous Niveaux						
	09h30 - 11h00							
Vendredi	09h30 - 11h00		Tous Niveaux					
	11h00 - 12h30							
VTT (Mountain Bike)	Départ sous-sol Bât E			Vendredi	14h00 - 17h00	Tous niveaux semaine 1 à 6	Jean-François MARIE 06 74 40 95 12	Inter-U Début des cours le 27/01/25
					14h00 - 17h00	Niveau Expert semaine 7 à 12		
Yoga	CSU Salle de Combat	Mardi		18h30 - 20h00	Tous Niveaux	A.LAWRYWIANIEC	UM3 uniquement	
		Mercredi		12h30 - 14h00			Inter-U	
		Jeudi	12h30 - 14h00	Inter-U				