

# ACTIVITES POSSIBLES EN PRATIQUE NOTEE (UEL) OU NON NOTEE

## NIVEAUX DE PRATIQUE :

Découverte		diplômes fédéraux	
Amélioration		Groupe Université Elite Sport	<b>GUES</b>
Perfectionnement			
Expertise			

ATHLETISME		Lieu	
Lundi	18h30 - 20h00		Stade Vaurouzé
Mardi	18h - 19h30 <i>endurance demi-fond</i>		Stade Vaurouzé

AVIRON (Supplément au semestre)		Lieu	
Jeu	15h30 - 17h30		Club USM

BADMINTON		Lieu	
Lundi	17h - 18h30		Nouveau Gymnase
Mardi	17h - 18h30		
Mercredi	17h - 18h30		
Mercredi	18h30 - 20h		
Mercredi	20h - 21h30		
Jeu	16h - 17h30		
Vendredi	13h45 - 15h15		
Vendredi	15h15 - 16h45		

BASKET		Lieu	
Mardi	17h - 18h30		Halle P. Gaubin
Mardi	18h30 - 20h		
Mercredi	17h - 18h30		
Vendredi	14h - 15h30		

BOXE FRANCAISE		Lieu	
Jeu	17h30 - 19h		Petite salle Gaubin
Jeu	19h - 20h30		

CANOE KAYAK (validation en mai)		Lieu	
Mercredi	17h30 - 20h30		Ile aux Sports
Sorties Samedi et Week-end			Samedis : Rivières locales Week-end : En mer

DANSE (Jazz - Contemporaine)		Lieu	
Lundi	17h - 18h45		Salle de Danse (Annexe du Suaps)
Mardi	17h - 18h45		

DANSE AFRICAINE		Lieu	
Mercredi	17h - 18h45		Salle de Danse (Annexe du Suaps)
Jeu	16h15 - 17h45		Salle de Danse (Annexe du Suaps)

DANSE SALSA		Lieu	
Lundi	19h - 20h30		Salle de Danse (Annexe du Suaps)
Jeu	18h - 19h30		

DANSE ROCK		Lieu	
Mardi	19h - 20h30		Salle de Danse (Annexe du Suaps)
Mercredi	12h15 - 13h45		

soirée DANSE SALSA-ROCK tous les 15 jours			Lieu
Jeu	19h30 - 21h30		Salle de Danse (Annexe du Suaps)

DANSE ATELIER CREATION DE SPECTACLE		Lieu	
Mercredi	18h45 - 21h45		Salle de Danse (Annexe du Suaps)

EQUITATION (Supplément au semestre ou à l'année)		Lieu	
20 séances			Etrier Sarthois

ESCALADE		Lieu	
Lundi	18h30 - 20h		Gymnase Ste Croix
Lundi	20h - 21h30		
Jeu	18h30 - 20h		Gymnase J. Rondeau
Jeu	20h - 21h30		Gymnase des Glonnières
Vendredi	17h30 - 19h30		

ESCRIME		Lieu	
Mercredi	17h30 - 19h		IUFM

FOOTBALL EXTERIEUR		Lieu	
Mardi	18h - 19h30		Stade de l'Université

FUTSAL		Lieu	
Lundi	18h15 - 19h45		Halle P. Gaubin
Lundi	19h45 - 21h15		
Mardi	12h15 - 13h45		Nouveau gymnase
Mercredi	18h30 - 20h		Halle P. Gaubin
Mercredi	20h - 21h30		
Jeu	16h - 17h45		

GOLF (Supplément au Semestre)		Lieu	
Mardi	17h - 20h		Golf de Mulsanne
Jeu	17h - 20h		

GYMNASTIQUE		Lieu	
Mercredi	20h15 - 21h45		Gymnase A. Camus

HANDBALL		Lieu	
Mardi	18h30 - 20h		Nouveau Gymnase
Mardi	20h - 21h30		
Jeu	18h30 - 20h		

INITIATEUR FOOT (DIPLOME)		Lieu	
Pour les inscriptions, contactez le SUAPS avant fin septembre			Salle de Cours & interventions extérieures

JONGLAGE EQUILIBRE		Lieu	
Jeu	12h15 - 13h45		Petite salle Gaubin

JUDO		Lieu	
Lundi	18h15 - 19h45		Salle de Combat (Annexe du Suaps)
Lundi	19h45 - 21h15		

KARATE		Lieu	
Jeu	18h - 19h30		Salle de Combat (Annexe du Suaps)
voir avec l'enseignant au cours du jeudi			Samourai 2000

MUSCULATION - Créneau réservé à la pratique notée (UEL) (sans supplément)		Lieu	
Jeu	16h30 - 18h		Salle de musculation

NATATION		Lieu	
Lundi	11h15 - 12h30		Piscine des Ardriers
Lundi	12h30 - 14h	Réservé au Personnel de l'Université	
Lundi	18h30 - 20h		Piscine Bellevue
Lundi	20h - 21h30		
Mardi	20h - 21h30		Piscine des Ardriers
Mercredi	18h30 - 20h		Piscine Bellevue
Mercredi	20h - 21h30		
Jeu	12h15 - 13h45		Piscine des Ardriers

PATINAGE (supplément à l'année) (validation en mai)		Lieu	
Jeu	17h30 - 18h30 (à l'année)		Patinoire City Glace

ROLLER		Lieu	
Pas de cours avant septembre 2012			

RUGBY		Lieu	
Mardi	18h15 - 19h45		Stade Delaune

SQUASH (Supplément au semestre)		Lieu	
Lundi	19h - 20h30		Squash des Cèdres
Lundi	20h30 - 22h		

TAE KWON DO		Lieu	
Mardi	18h30 - 20h30		Salle de Combat (Annexe du Suaps)

TENNIS		Lieu	
Lundi	12h15 - 13h45		Halle P. Gaubin & Centre de Ligue
Lundi	13h45 - 15h15		
Lundi	16h45 - 18h15		
Mardi	12h15 - 13h45		
Mardi	13h45 - 15h15		Halle P. Gaubin
Mercredi	12h15 - 13h45		
Mercredi	13h45 - 15h15		
Mercredi	15h15 - 17h		Halle P. Gaubin & Centre de Ligue
Jeu	12h30 - 14h15		
Jeu	14h15 - 15h45		
Jeu	17h45 - 19h15		
Vendredi	12h15 - 13h45		Halle P. Gaubin & Centre de Ligue
Vendredi	17h - 18h30		

TENNIS DE TABLE		Lieu	
Lundi	17h - 18h30		Salle Petit Vaurouzé (ASPTT)
Lundi	18h30 - 20h		
Lundi	20h - 21h30		
Jeu	16h - 17h30		

VOLLEY BALL		Lieu	
Lundi	18h30 - 20h		Nouveau Gymnase
Lundi	20h - 21h30		
Mardi	20h - 21h30		Halle P. Gaubin

YOGA		Lieu	
Mardi	17h - 18h30		Salle de Combat (Annexe du Suaps)
Jeu	12h15 - 13h45		

# ACTIVITES POSSIBLES UNIQUEMENT EN PRATIQUE NON NOTEE

ABDO FESSIERS		Lieu	
Mercredi	17h15 - 18h15		Petite salle Gaubin

AQUAGYM		Lieu	
Mardi	19h45 - 21h15		Piscine des Ardriers
Mercredi	12h15 - 13h45		

BASE BALL		Lieu	
Lundi	18h45 - 20h45		Stade Vaurouzé

FITNESS - STEP - LIA		Lieu	
Lundi	19h - 20h		Petite salle Gaubin
Mardi	18h30 - 19h30		

FOOTBALL US		Lieu	
Jeu	19h30 - 21h		Stade Delaune

GYMANSTIQUE DOUCE		Lieu	
Vendredi	12h30 - 13h45		Salle de Danse (Annexe du Suaps)

GYMNASTIQUE ENTRETIEN (Pilates)		Lieu	
Mardi	12h15 - 13h45		Salle de Danse (Annexe du Suaps)
Jeu	12h30 - 13h30		Salle de Danse (Annexe du Suaps)

MUSCULATION (Supplément à l'année)		Lieu	
du lundi au vendredi tous les midis et soirs			Salle de Musculation (Halle P. Gaubin)

PLONGEE (Supplément à l'année)		Lieu	
Jeu	19h30 - 21h (à l'année)		Piscine Bellevue

REMISE EN FORME		Lieu	
Lundi	18h - 19h		Petite salle Gaubin
Mardi	17h30 - 18h30		

ULTIMATE FRISBEE		Lieu	
Lundi	20h - 22h		Stade Vaurouzé

## Comment s'inscrire ?

- 1- **ACQUITTEZ** le droit sport auprès de votre scolarité
- 2- **ENTREZ** sur l'ENT avec votre identifiant
- 3- **CLIQUEZ** sur l'onglet «SCOLARITE» puis «E-SUAPS» et suivre les instructions

Toutes les informations :  
[www.univ-lemans.fr](http://www.univ-lemans.fr)  
 (rubrique vie étudiante - sport)

Contacts :  
 02 43 83 37 35  
[suaps@univ-lemans.fr](mailto:suaps@univ-lemans.fr)

## Association sportive de l'université :

Pour les compétiteurs de bon niveau avides de titres au championnat de France FFSU

## Nouveauté 2011 : GUES

(Groupe Entraînement Elite Sport)  
 - 3 sports retenus : endurance demi-fond, futsal, tennis  
 - plusieurs entraînements par semaine

Contactez le SUAPS