

# Campus Sports Besançon

## 2020-2021

Programme valable jusqu'au 11 avril 2021



### LUNDI

#### Activités aquatiques

**NATATION** \*\* 22€/semestre  
12h - 14h - Piscine Mallarmé - Sandrine Fadda-Sauvageot

#### Danses, arts du spectacle

**SALSA PORTORICAINE** \*\*  
18h - 19h - Salle 3 - Florence Mériot  
**ARTS DU CIRQUE**  
20h15 - 21h30 - Salle 4 - Passe Muraille  
**ZUMBA**  
18h - 19h - Salle J-M Mormeck Petite Halle - Laurette Gagic

#### Sports de raquettes

**BADMINTON** \*  
12h - 14h - Salle 1 - Nicolas Delattre

#### Fitness, forme, musculation

**MUSCULATION** \*  
12h - 14h - Salle de musculation - Patrick Décimo  
18h - 19h30 - Salle de musculation - Claude Varlet  
19h30 - 21h - Salle de musculation - Virginie Metge  
**RMC (Renforcement Musculaire Complet)**  
19h - 20h - Salle J-M Mormeck Petite Halle - Laurette Gagic  
**SOPHROLOGIE**  
12h - 13h - Salle B (Bâtiment 4) - Aline Perrin  
**PRATIQUE ORIENTALES**  
18h - 19h - Salle Jenny d'Héricourt - Christophe Gonzalez

#### Sports individuels

**ESCALADE** \*  
18h - 19h30 - Mur escalade - Fred Lab  
19h30 - 21h - Mur escalade - Claude Varlet

#### Sports collectifs

**BASKET-BALL** \*  
18h - 19h30 - Salle 1 - Nicolas Delattre Débutants  
19h30 - 21h - Salle 1 - Nicolas Delattre Confirmés  
**HANDBALL** \*\*  
18h - 20h - Grande halle - Patrick Décimo Réserve filles  
20h - 21h30 - Grande halle - Patrick Décimo Réserve garçons

### JEUDI

#### Activités aquatiques

**NATATION** \*\* 22€/semestre  
12h - 14h - Mallarmé - Sandrine Fadda-Sauvageot

#### Danses, arts du spectacle

**DANSES AFRO**  
17h30 - 18h30 - Salle 3 - Pach Diawara

#### Sports de raquettes

**BADMINTON** \*  
12h - 14h - Salle 1 - Patrick Décimo

#### Fitness, forme, musculation

**MUSCULATION**  
14h - 16h - Salle de musculation - Patrick Décimo \*  
17h30 - 19h30 - Salle de musculation - Florence Mériot \*  
19h30 - 21h - Salle de musculation - Elise Fouminet  
**YOGA**  
12h - 13h - Salle 3 - Alice Jacquenod  
13h - 14h - Salle 3 - Alice Jacquenod \*  
**PILATES**  
12h - 13h - Grand Salon (fac de Lettres) - Laurette Gagic \*  
13h - 14h - Grand Salon (fac de Lettres) - Laurette Gagic  
**GAINAGE** \*  
16h - 17h30 - Salle de musculation - Florence Mériot  
**CUISSES ABDOS FESSES**  
18h30 - 19h30 - Salle 3 - Elise Fouminet  
**CROSS-TRAINING** \*  
18h - 19h - Inspé Montjoux - Sandrine Fadda-Sauvageot Débutants  
19h - 20h30 - Inspé Montjoux - Sandrine Fadda-Sauvageot \*

#### Sports individuels

**ESCALADE** \*  
16h - 18h - Mur escalade - Claude Varlet \*  
18h - 20h - Mur escalade - Claude Varlet  
**GYMNASTIQUE** \*\*  
14h - 16h - Salle 4 - Florence Mériot  
**GOLF INDOOR** \*\*  
12h - 14h - Halle d'athlétisme - Stéphane Féral

#### Sports collectifs

**ULTIMATE / FRISBEE** \*\*  
18h-19h30 - Salle 1 - Stéphane Féral  
**VOLLEY-BALL** UE Libres et entraînement AS uniquement \*  
19h30 - 21h - Salle 1 - Stéphane Féral  
**QUIDDITCH**  
18h30 - 20h - Stade Bouloie/Grande halle - Bison Team

### MARDI

#### Activités aquatiques

**AQUAGYM** 60€/semestre / 45€ la période mai/juin  
12h15 - 13h - Centre Pierre Croppet - Yannick Levant

#### Danses, arts du spectacle

**SALSA CUBAINE** \*\* Débutants  
18h - 19h - Salle 3 - Florence Mériot  
**SALSA CUBAINE** \*\* Intermédiaires  
19h - 20h - Salle 3 - Florence Mériot  
**KIZOMBA**  
20h - 21h - Salle 3 - Nabil El Khadery

#### Sports de raquettes

**BADMINTON** \*  
12h30 - 14h - Salle 1 - Claude Varlet

#### Fitness, forme, musculation

**RUN & FIT** \* à partir du 1er mars  
12h - 14h - Salle J-M Mormeck Petite halle - Sandrine Fadda  
**GYM DU DOS**  
12h15 - 13h - Salle 4 - Idriss Mze  
**MUSCULATION** \*  
12h - 14h - Salle de musculation - Florence Mériot  
19h30 - 21h30 - Salle de musculation - Sandrine Fadda-Sauvageot Réserve filles  
**YOGA** \*  
18h - 19h - Salle 2 - Virginie Dejardin  
**COURS SANTE** (via inscription SUMPPS)  
18h - 19h30 - Salle de musculation - Sandrine Fadda  
**FIT BOXING**  
19h30 - 20h30 - Salle 2 - Nordine Bennamar  
**MEDITATION** Les 1er et 3e mardi de chaque mois  
19h - 19h30 - Salle B (bâtiment 4) - Nicolas Loriod

#### Sports individuels

**GOLF INDOOR** \*\*  
12h - 14h - Halle d'athlétisme - Claude Parratte  
**ESCALADE**  
18h - 19h30 - Mur escalade - Claude Varlet \*  
19h30 - 21h - Mur escalade - Claude Varlet  
**GYMNASTIQUE** \*\*  
20h - 21h30 - Salle 4 - Florence Mériot  
**PARKOUR** \*  
18h - 19h30 - Salle J-M Mormeck Petite Halle - Sidney Grosprêtre

#### Sports collectifs

**RUGBY** \*  
18h - 19h30 - Stade de la Bouloie - Frédéric Simon  
**VOLLEY-BALL** \*  
17h - 18h30 - Salle 1 - Stéphane Féral  
18h30 - 20h - Salle 1 - Stéphane Féral  
20h - 21h30 - Salle 1 - Stéphane Féral  
**FOOTBALL / FUTSAL** \*  
12h - 13h30 - Saint Claude/Grande Halle - Thierry Boissenin  
**FUTSAL** \*  
18h - 19h30 - Grande halle - Thierry Boissenin Réserve filles  
19h30 - 21h30 - Grande halle - Thierry Boissenin

### VENDREDI

#### Fitness, forme, musculation

**PILATES** \*\*  
12h - 13h - Salle 3 - Florence Mériot  
**STRETCHING - BIEN ÊTRE** \*  
13h - 14h - Salle 3 - Florence Mériot  
**HIIT TRAINING** Entraînement en intervalles de haute intensité  
18h - 19h - Salle J-M Mormeck Petite Halle - Romain Fadda  
**RMC**  
18h - 19h - Salle 2 - Elise Fouminet  
**YOGA**  
18h - 19h - Salle 3 - Virginie Dejardin  
**MUSCULATION**  
19h - 20h30 - Salle de musculation - Elise Fouminet

#### Sports de raquettes

**BADMINTON** \* Semestre 1 uniquement  
17h - 19h - Salle 1 - Patrick Décimo

#### Sports collectifs

**VOLLEY-BALL**  
19h - 21h - Salle 1 - Samuel Boyé

### MERCREDI

#### Sports de raquettes

**BADMINTON**  
12h - 14h - Salle 1 - Claude Parratte \*  
17h - 18h30 - Salle 1 - Claude Parratte \* Débutants  
18h30 - 20h - Salle 1 - Claude Parratte \*  
20h - 21h30 - Salle 1 - Bruno Girard \* Confirmés  
**TENNIS DE TABLE** \*\*  
18h30 - 20h - Salle J-M Mormeck Petite halle - Bruno Girard

#### Fitness, forme, musculation

**MUSCULATION** \*  
12h - 14h - Salle de musculation - Stéphane Féral  
18h - 19h30 - Salle de musculation - Christian Fadda  
19h30 - 21h - Salle de musculation - Christian Fadda  
**STEP**  
18h - 19h - Salle 3 - Romain Fadda  
**ZUMBA**  
19h - 20h - Salle 3 - Romain Fadda

#### Sports individuels

**ESCALADE**  
18h - 19h30 - Mur escalade - Thomas Vanier  
19h30 - 21h - Mur escalade - Thomas Vanier

#### Sports collectifs

**HANDBALL** \*  
17h - 18h30 - Grande halle - Patrick Décimo  
18h30 - 20h - Grande halle - Patrick Décimo Débutants 1  
20h - 21h30 - Grande halle - Patrick Décimo Débutants 2  
**FOOTBALL** \*\*  
12h - 14h - Rosemont 4 - Thierry Boissenin

- \* créneau où les UE Libres sont prioritaires
- \* activités ouvertes aux Contrats Sports IUT
- \* créneau réservé uniquement aux personnels et thésards

## CONSIGNES COVID-19

**Pour se protéger et protéger les autres, respectez les consignes :**

- 3 ACTIVITES MAXI PAR SEMAINE  
1 SEANCE PAR SEMAINE PAR ACTIVITE  
SAUF MUSCULATION (2 SEANCES MAXI)
- VENIR AVEC SON PROPRE MATERIEL  
(raquettes, tapis, serviette)
- LAVAGE DES MAINS OBLIGATOIRE  
A L'ENTREE DE CHAQUE COURS
- RESPECT DE LA SIGNALÉTIQUE  
ET DES ENTRÉES / SORTIES
- PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

En cas de non respect, des sanctions seront appliquées (radiation des activités sportives).

## Inscriptions

Pour vous inscrire sur le portail Campus Sports, flashez ce code.

Adresse portail : <https://applications.univ-fcomte.fr/CampusSports>

U·S P O R T S

UNIVERSITÉ de  
FRANCHE-COMTÉ

## Vacances universitaires

(Aucun cours Campus Sports pendant les périodes désignées ci-dessous)

**Vacances de la Toussaint :** du 26/10/20 au 1/11/20

**Vacances de Noël :** du 21/12/20 au 3/1/21

**Vacances d'Hiver :** du 15/2/21 au 21/2/21

**Vacances de Pâques :** du 12/4/21 au 25/4/21

Campus Sports Besançon

CampusSportsFC

Contact : 03 81 66 63 62 / [campus-sports@univ-fcomte.fr](mailto:campus-sports@univ-fcomte.fr)