



Début
des cours
le **17**
Septembre

ACTIVITÉS SPORTIVES

UBO
Université de Bretagne Occidentale

BREST
2018//19

SUAPS
Service Universitaire
des Activités Physiques
et Sportives



©C.Lebranchu

ACTIVITES AQUATIQUES ET SUBAQUATIQUES

N1 : Non nageur

N2 : Niveau débutant

N3 : Niveau débrouillé

N4 : Niveau confirmé/entraînement

- PI** Pré-inscription obligatoire au secrétariat du SUAPS à partir du 10/09/2018.
Cotisation supplémentaire de **45€** par activité sauf marche aquatique.
Formation plongée PE12/20 **90€**

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
Apnée	Mercredi	20h-21h	Foch	C.Lebranchu
Aquagym	Vendredi	12h30-13h30	Recou- vrance	F.Leroy/A.Loubeau
NAP+Fit palmes	Lundi	20h-21h	Foch	C.Lebranchu
Natation	Lundi (N2-3-4)	12h-13h30	Foch	C.Tireau
	Mardi (N2-3-4)	12h-13h30	Foch	C.Tireau
	Mardi (N3-4)	20h30-22h	Kerhallet	C.Tireau
	Mercredi (N2)	20h45-22h	Kerhallet	C.Tireau
	Jeudi (N2-3+UV+sauv)	18h-19h30	Foch	C.Lebranchu
	Jeudi (N1)	20h45-22h	Kerhallet	C.Tireau
	Vendredi (N2-3-4)	12h-13h30	Foch	C.Lebranchu
	Samedi (N2-3-4)	11h-12h15	Kerhallet	C.Tireau
	Samedi (N1-2)	12h15- 13h30	Kerhallet	C.Tireau
Formation Plongée PE12/20 Plongée débutants	Lundi	21h-23h	Foch	C.Lebranchu
	Mardi	21h-23h	Foch	C.Lebranchu



©T.Deregnieaux

Ski // Snow

12 au 19 Janvier


à Flaine

480 €

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

PI Pré-inscription obligatoire au secrétariat du SUAPS à partir du 11/09/2018.
Cotisation supplémentaire de 45€ par activité sauf marche aquatique.

* **À partir du PE20, open water PADI et SSI,EDA, DAN ACUC, Niv 1 FFESSM et FSGT...**
Certificat absence de contre indication à la plongée hyperbare validé par un médecin du sport ou fédéral de plongée ou hyperbare

	Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
	Escalade	Lundi	17h-18h30	Salle 10	J.Germain
			18h30-20h	Salle 10	V. Blouch
		Mardi	12h30-14h	Salle 10	J. Germain
		Mardi	18h30-20h	Salle 10	V. Blouch
		Mercredi	19h30-21h	Salle 10	J.Germain
		Vendredi	18h30-20h	Salle 10	V. Blouch
PI	Kayak-Paddle	Samedi	9h-12h	Moulin Blanc	C.Lebranchu
PI	Kitesurf	Mercredi	13h-16h30	Rdv GU	S.Piccioli
PI	Voile (<i>Planche à voile, Catamaran, Dériveur</i>)	Jeudi	13h30-17h30	Moulin Blanc	S.Varrin/N. Le Guern
		Vendredi	13h30-17h30	Moulin Blanc	S.Varrin/S. Piccioli
PI	Voile habitable	Cf calendrier sur notre site			
PI	Plongée mer *	Jeudi	calendrier au secrétariat du SUAPS	Moulin Blanc	C.Lebranchu
		Vendredi		Moulin Blanc	C.Lebranchu
PI	Surf	Lundi	13h-16h30	Rdv GU	C.Laurent
		Vendredi	14h-17h30	Rdv GU	E.Le Gac
PI	Marche aquatique	Vendredi	13h30-15h30	Rdv GU	N.Autret
	Urban Trail 	mardi	12h30-14h	Rdv GU	V. Blouch



1 vendredi par mois

Après-midi du bien-être

13h30 - 16h30

voir calendrier prévisionnel

BIEN ÊTRE

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
Lâcher prise	Lundi	20h30-21h30	Salle 8	J.Germain
Pilates	Mardi	12h30-13h15	Salle 9	N.Autret
	Mercredi	19h-20h	Salle 9	N.Autret
	Jeudi	18h-19h	Salle 9	N.Autret
	Vendredi	12h30-13h15	Salle 9	N.Autret
Qi gong	Lundi	19h-20h30	Salle 8	J.Germain
	Mardi	18h-19h	Salle 8	J.Germain
Bien-être <i>Do in, relaxation</i>	Mercredi	17h-18h	Salle 5	J.Germain
Stretching	Mardi	17h-18h	Salle 8	J.Germain
	Jeudi	12h30-13h30	Salle 8	J.Germain
Reprise des activités physiques	Mercredi	12h30-13h30	Salle 9	J.Germain
Relaxation	Mardi	19h-20h	Salle 8	J.Germain
Yoga	Lundi N1	17h-18h	Salle 8	P.Moutou
	Lundi N2	18h-19h	Salle 8	P.Moutou

N1 : Niveau débutant

N2 : Niveau débrouillé



COMBAT

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
Aïkido	Jeudi	12h30-14h	Salle 7	L.Jambet
Boxe française	Mardi	19h-20h30	Salle 2	C.Laurent
Boxe anglaise	Mercredi	17h-18h30	Salle 2	C.Laurent
Self défense	Lundi	19h-20h30	Salle 7	L.Jambet
Taekwondo	Jeudi	18h-20h	Salle 2	Y.Hamon



PARKOUR ET GYMNASTIQUE

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
Gymnastique	Lundi	17h-18h30	Salle 5	H.Herman
	Jeudi	14h-16h	Salle 5	H.Herman
Parkour	Mardi	17h-18h30	Salle 5	V.Blouch



DANSES

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
Contemporain	Vendredi	17h-18h30	Salle 8	V.Blouch
Initiation Jazz	Mercredi	19h-20h30	Salle 8	V.Blouch
Hip-hop Break dance	Mardi	20h-21h30	Salle 8	V.Blouch
Tango argentin	Jeudi	19h15-20h45	Salle 9	F.Cassol

FITNESS

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
Aéro	Lundi	19h-20h	Salle 9	N.Autret
Body barre	Lundi	20h-21h	Salle 9	M.Fecourt
	Mardi	20h-21h	Salle 9	M.Fecourt
Body sculpt	Lundi	17h-18h	Salle 9	N.Autret
		18h-19h	Salle 9	N.Autret
	Mardi	18h-19h	Salle 9	N.Autret
		19h-20h	Salle 9	N.Autret
	Jeudi	17h-18h	Salle 9	N.Autret
Fit training	Mardi	13h15-14h	Salle 9	N.Autret
		17h-18h	Salle 9	N.Autret
	Vendredi	17h30-18h15	Salle 9	M.Fecourt
		18h15-19h	Salle 9	M.Fecourt
Pilates	Mardi	12h30-13h15	Salle 9	N.Autret
	Mercredi	19h-20h	Salle 9	N.Autret
	Jeudi	18h-19h	Salle 9	N.Autret
	Vendredi	12h30-13h15	Salle 9	N.Autret
Zumba	Mercredi	19h30-20h30	Salle 2	G.Saint-Pierre



©B.Deroche

MULTI ACTIVITÉS HANDI VALIDE

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
Multi activités handi valide	Lundi	19h-20h30	Salle 2	J.Tamaris

MUSCULATION

	Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
PI	Cardio training	Lundi	12h30-14h	Salle 6	S.Piccioli
PI	Cross training	Mercredi	17h-18h (N1)	Salle 6	Moniteurs
			18h-19h (N2)	Salle 6	Moniteurs
		Jeudi	17h-18h (N1)	Salle 6	Moniteurs
	Dos en mouvement	Vendredi	12h30-13h45	Salle 6	E.Le Gac
	Musculation	Lundi	17h30-19h	Salle 6	S.Piccioli
			19h-20h30	Salle 6	Moniteurs
		Mardi	12h30-14h	Salle 6	S.Piccioli
			19h-22h	Salle 6	Moniteurs
		Mercredi	12h30-14h	Salle 6	Moniteurs
			19h-22h	Salle 6	Moniteurs
		Jeudi	12h30-14h	Salle 6	N.Autret
			18h-20h30	Salle 6	C.Tireau
		Vendredi	17h-19h	Salle 6	Moniteur
		Samedi	10h-12h	Salle 6	P.Nicolas
	Musculation au féminin	Mercredi	18h-19h30	Salle 5	J.Germain

PI Pré-inscription obligatoire au secrétariat du SUAPS à partir du 11/09/2018.



SPORTS COLLECTIFS

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
Basket-ball 3c3	Lundi	19h-20h30	Salle 3	S.Piccioli
Basket-ball	Mercredi	18h30-20h	Salle 4	JP.Moreul
	Vendredi	18h30-20h	Salle 3	JP.Moreul

Football féminin <i>Rdv vestiaires foot</i>	Lundi	19h-20h30	Synthétique repli Salle 4	Moniteur
Football masculin <i>Rdv vestiaires foot</i>	Lundi	20h30-22h30	Synthétique	Moniteur
Football <i>Rdv vestiaires foot</i>	Mercredi	18h30-20h30	Synthétique	E.Le Gac
Futsal	Lundi	17h-19h	Salle 3	Moniteurs
	Mardi	19h-21h	Salle 3 et 4	Moniteurs
	Samedi	10h-12h	Salle 3 et 4	Moniteurs
Handball	Lundi	17h30-19h	Salle 4	V.Blouch
	Mardi	17h-18h30	Salle 4	E.Gouhey
	Mercredi	17h-18h30	Salle 3	E.Gouhey
Rugby <i>Rdv vestiaires rugby</i>	Mercredi	18h30-20h30	Stade Bouguen	C.Tireau
Volley-ball	Lundi (N1)	17h30-19h	Salle 1	C.Laurent
	Mardi (N2-3)	20h30-22h30	Salle 1	C.Laurent
	Mercredi	18h30-20h	Salle 3	C.Laurent

RAQUETTES

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
Badminton en double	Lundi	19h-20h30	Salle 3	E.Le Gac
Badminton	Lundi	20h30-22h	Salle 3 et 4	E.Le Gac
	Mardi	12h30-14h	Salle 1	E.Le Gac
	Mercredi	17h-18h30	Salle 1	E.Le Gac
	Mercredi (N3)	20h30-22h30	Salle 3	E.Le Gac
	Jeudi	19h30-21h	Salle 3 et 4	S.Varrin
	Vendredi	17h30-19h	Salle 1 et 2	Moniteur
Tennis	Lundi	12h30-14h	Salle 3 et 4	K.Colin
	Mardi	12h30-14h	Salle 3 et 4	K.Colin
	Mercredi (N2)	12h30-14h	Salle 3	J.Abernot
	Jeudi (N1)	18h-19h30	Salle 3 et 4	K.Colin
Tennis de table	Lundi	17h30-19h	Salle 2	E.Le Gac



©B.Deroche

TIR À L'ARC

	Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
PI	Tir à l'arc (N2-N3)	Lundi	19h-20h30	Salle 1	M.Saliou
PI	Tir à l'arc (N1)	Mercredi	18h30-19h45	Salle 1	M.Saliou
			19h45-21h	Salle 1	M.Saliou

N1 : Niveau débutant

N2 : Niveau initié

N3 : Niveau confirmé

PI

Pré-inscription obligatoire au secrétariat du SUAPS
à partir du 10/09/2018.

UE LIBRE **Pour les étudiants inscrits via l'ENT**

ACTIVITÉ SPORTIVE	1 ^{ère} séance	Lieu	Horaires
BADMINTON	Mardi 18 septembre	Salle 3	17h-19h
BOXE FRANCAISE	Mardi 18 septembre	salle 2	17h-19h
DANSE CONTEMPORAINE CREATION CHOREGRAPHIQUE SOLO	Mercredi 19 septembre	salle 8	17h-19h
FITNESS	Mercredi 19 septembre	Salle 9	17h-19h
NAGE AVEC PALMES	Mardi 18 septembre	Piscine Foch	19h30-21h
SA CONDITION PHYSIQUE Evaluer – Entretenir - Développer	Mardi 18 septembre	Salle 6	17h-19h
RUGBY TOUCHER	Mardi 18 septembre <i>rdv vestiaires Rugby</i>	Terrain Rugby UBO	18h-20h
SELF DEFENSE	Mardi 18 septembre	Salle 7	17h-19h

La liste des activités physiques UV (IUT) est disponible sur notre site www.univ-brest/suaps

L'ASSOCIATION SPORTIVE DE L'UNIVERSITÉ EST ACCESSIBLE À TOUS LES ÉTUDIANTS DE L'UBO.

- **5 € l'adhésion annuelle** qui vous donne accès à toutes les nuits de l'AS UBO
- **ou 20 € la licence à la FFSU** (Fédération Sportive du Sport Universitaire)
+ certificat médical de non contre indication pour participer en plus aux compétitions de sports collectifs et individuels le jeudi après midi de 13h30 à 18h

RENSEIGNEMENTS : suaps@univ-brest.fr



Début de la saison 27 septembre 2018



Atelier Chorégraphique du Service Culturel



SERVICE
CULTUREL

Le jeudi de 17h à 20h - salle 8 - Vincent Blouch

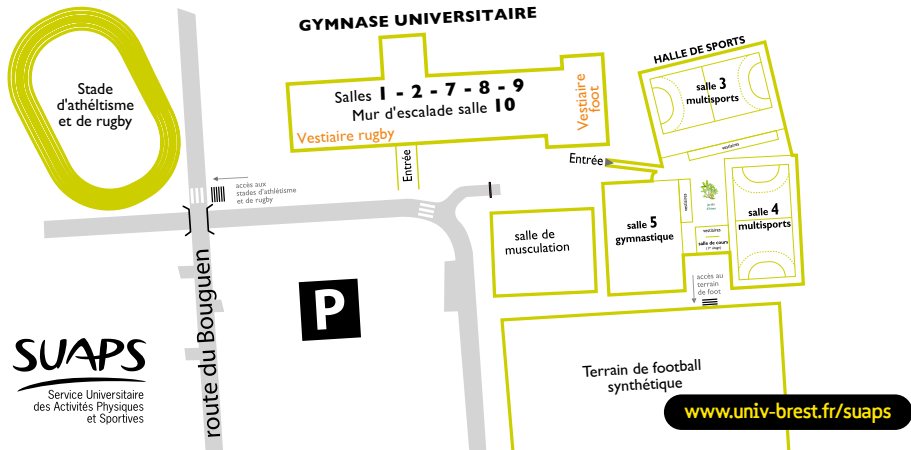
PLAN des INSTALLATIONS SPORTIVES

4, rue du Bouguen CS 93837
29238 Brest Cedex 3

CONTACT

T 02 98 01 64 16

suaps@univ-brest.fr



SUAPS

Service Universitaire
des Activités Physiques
et Sportives

www.univ-brest.fr/suaps