



UNIVERSITÉ  
CAEN  
NORMANDIE

# SEMAINE DU BIEN-ÊTRE

DU 17 AU 21 AVRIL 2023



Faites une pause ...

Programme & Inscription (gratuite)  
[unicaen.fr/vie-de-campus/vie-sportive/](http://unicaen.fr/vie-de-campus/vie-sportive/)



**SUAPS**  
Sport Universitaire  
Le sport à l'université



## Apprendre à nager

[cours de 30 minutes]

### Afin d'apprendre à nager dans la semaine, 1 cours minimum par jour est conseillé

Lundi Mardi Mercredi Jeudi  
16h 16h30 & 16H30 17h

### AquaDOS (grand bain)

Mercredi 19H15 20H  
Jeudi 18H30 19H15

### AquaRELAX (bassin d'apprentissage)

Lundi 18H30 19H15 & 19H15 20H  
Mardi 18H30 19H15 & 19H15 20H  
Mercredi 18H30 19H15  
Jeudi 19H15 20H

### AquaGYM (bassin d'apprentissage)

Mercredi 12H30 13H15  
Vendredi 12H30 13H15

### AquaYOGA

Mercredi 20H00 20H45

### Circuit Aqua Training (bassin d'apprentissage)

Lundi 12H30 13H15  
Jeudi 12H30 13H15

Mais aussi des créneaux en piscine ,

### Baignades libres (grand bain)

Lundi 12H à 14H & 17H à 18H30  
Mardi 7H30 à 9H30 & 12H à 14H & 17H à 18H30  
Mercredi 12H à 14H & 17H à 18H30  
Jeudi 12H à 14H & 17H à 18H30  
Vendredi 12H à 14H

Ouvert à tous les personnels et étudiants UNICAEN  
( y compris les non adhérents au SUAPS)  
Inscription en ligne ( gratuite)

### Cardio Boxe

Grégory BAYEUX | salle horizon  
Vendredi 12h 30 13h30

### F.A.C

Grégory BAYEUX | salle horizon  
Jeudi 12h30 13h30

### Méditation

Franck OLIVIER | salle Horizon  
Mercredi 18h30 19h30 [ réservé Personnels]  
Mercredi 19h30 20h30 [ réservé Etudiants]

### Pilates

Lise LEROUX | salle de Danse  
Lundi 12h30 13h30  
Mardi 12h30 13h30  
Mardi 18h00 19h00

### Relaxation mobilité étirement

Claire ANNE | salle horizon  
Lundi 18H00 19H00

### Rendez-vous avec soi

HAMEL Kelly | salle de Danse  
Mercredi 12h30 13h30  
Jeudi 18h00 19h00  
Jeudi 19h00 20h00

### Sophrologie

Franck OLIVIER | Salle Horizon  
Mercredi 17h30 18h30

### Yin Yoga

Mathilde GAUDIN THOMAS | Salle de Danse  
Lundi 18h00 19h00  
Lundi 19h00 20h00

Mais aussi quelques créneaux en espace forme, **Cardio - Musculation**  
Lundi 17H à 18H45 [ réservé Personnels] Pour tous : Mardi 12H à 14H - Mercredi 17h15 à 19H15 -  
Jeudi 17H15 à 19H15 - Vendredi 12H à 14H