



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/



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