

SEMAINE DU BIEN ÊTRE

22 · 26 AVRIL 2024



Faites une pause ...



UNIVERSITÉ
CAEN
NORMANDIE



«THE» Programme

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

Longe Côte

Vendredi 10H 13H30

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)

F.A.C

Morgane COCHARD | salle horizon

Vendredi 12h30 13h30

Méditation

Franck OLIVIER | salle Horizon

Mercredi 18h30 19h30 · 19h30 20h30

Méditation en mouvement

Kelly HAMEL | salle de danse

Mercredi 12h30 13h30

Jeudi 18H 19H · 19H 20H

Pilates

Lise LEROUX | salle de Danse

Lundi 18h30 19h30

Mardi 12h30 13h30

Mercredi 18h30 19h30

Relaxation mobilité étirement

Claire ANNE | salle horizon

Lundi 12H30 13H30

Sophrologie

Franck OLIVIER | Salle Horizon

Mercredi 17h30 18h30

Stretching

COCHARD Morgane | salle horizon

Jeudi 12H30 13H30

Yin Yoga

Mathilde GAUDIN THOMAS | Salle Horizon

Lundi 18h00 19h00 · 19h00 20h00

Mais aussi quelques créneaux en espace forme, **Cardio - Musculation**

Lundi 17H à 18H45 [réservé Personnels]

Pour tous : Mardi 17h15 à 19H15

Mercredi 12H à 14H

Jeudi 17H15 à 19H15

Vendredi 12H à 14H