

SEMAINE DU BIEN ÊTRE

13 • 17 AVRIL 2026

Faites une pause ...



«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
17H 17H30 & 17H30 18H

AquaDOS (grand bain)

Mardi 18H30 19H15

AquaRELAX (bassin d'apprentissage)

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

AquaGYM (bassin d'apprentissage)

Mercredi & Vendredi 12H30 13H15

Circuit Aqua Training (bassin d'apprentissage)

Lundi & Jeudi 12H30 13H15

Longe Côte

Vendredi 10H 13H30

Nage avec palmes

Mardi & Jeudi 19H15 20H15

Ouvert à tous les personnels et étudiants UNICAEN

(y compris les non adhérents au SUAPS)

Inscription en ligne (gratuite)

— Mais aussi des créneaux supplémentaires —

en piscine , Baignades libres (grand bain)

Lundi & mercredi
12H à 14H & 16H30 à 18H30

Mardi & jeudi
12H à 13H45 & 16H30 à 18H30
+ Mardi 7H30 à 9H30

Vendredi
12H à 14H

à l'espace forme, Cardio - Musculation

Lundi
12h à 14h
17h à 19h *[réserve Personnels]*

Mardi & mercredi & jeudi
12H à 14H & 17H à 19H

Vendredi
12h à 14h

Auto massages

Audrey Bollengier | Salle Horizon
Lundi 19H15 20H15

Initiation pratique douce

La puissance de la lenteur
Laurence GUILLEUX | Salle de danse
Lundi & Jeudi 12H30 13H30

Méditation

Étudiants : Franck OLIVIER | Salle Horizon
Jeudi 18H30 19H30
Pour tous : Annick HAELEWYN | Salle Horizon
Mercredi 18H 19H

Mobilité au bureau

Claire ANNE | salle horizon
Lundi 17H15 18H

Pilates

Charline | salle de Danse
Lundi 18H30 19H30

Relaxation

Christophe BOURDIEL | Salle horizon
Mardi 12H30 13H30

Relaxation mobilité étirement

Claire ANNE | salle horizon
Lundi 12H30 13H30

Sophrologie

Franck OLIVIER | Salle Horizon
Jeudi 17H30 18H30

Souplesse

Laurence GUILLEUX | Salle de danse
Mercredi 17H30 18H30

Yoga

Mathilde GAUDIN THOMAS | Salle Horizon
Dynamique : Mardi 18H 19H
Yin yoga : Mardi 19H 20H

Yoga du rire

Audrey Bollengier | Salle Horizon
Lundi 18H15 à 19H15