

ENTRÉE GRATUITE

MARDI 26 SEPTEMBRE 2023, DE 18H À 22H

# SALON DES SPORTS

## PROGRAMME DES ANIMATIONS

### HALL OMNISPORT (I.E.P.)

18h à 22h

- ▶ Accueil et renseignements sur tous les sports
- ▶ Stands des différents sports
- ▶ Mise à l'honneur des étudiants qui se sont distingués en Championnats Universitaires
- ▶ Stand d'inscription

### INFOS PRATIQUES

- ▶ Aux Centres Sportifs du Sart-Tilman, parking n°P63 (face au C.H.U.)
- ▶ Venez profiter GRATUITEMENT de démonstrations et de cours
- ▶ Pour les initiations, venir en tenue de sport adéquate

### HALL OMNISPORT (I.E.P.)

Démonstrations

- ▶ **Danses de société**  
18h à 18h20
- ▶ **Cheerleading**  
18h30 à 18h50
- ▶ **Capoeira**  
19h à 19h20

### HALL BLANC GRAVIER

- ▶ **Tennis équipes universitaires**  
18h à 20h (T1 + T2)
- ▶ **Ultimate frisbee**  
20h à 21h

### SQUASH

Accès libre - Conseils moniteurs

- ▶ **18h30 à 21h**

### GYMNASE N°1

Initiation

- ▶ **Aérobic-fitness** (Strong Nation)  
18h à 18h45
- ▶ **Zumba**  
19h à 19h45
- ▶ **HIIT**  
20h à 20h45
- ▶ **Yoga**  
21h à 21h45

### GYMNASE N°2

Démonstration et initiation

- ▶ **Relaxation**  
18h à 18h45
- ▶ **Taekwondo**  
19h à 19h30
- ▶ **Vovinam viet vo dao**  
19h40 à 20h10
- ▶ **Self défense**  
20h20 à 20h50

### GYMNASE N°3

Démonstration et initiation

- ▶ **Aïkido/Kodubo**  
18h à 18h30
- ▶ **Hapkido**  
18h45 à 19h15
- ▶ **Ju Jitsu**  
19h30 à 20h
- ▶ **Karaté**  
20h15 à 20h45

### SALLE DE MUSCULATION

Accès libre - conseils moniteurs

- ▶ **Body training**  
18h30 à 21h

### PISCINE

- ▶ **Natation libre**  
18h à 19h
- ▶ **Waterpolo** (cours)  
19h à 19h45
- ▶ **Aquafitness** (cours)  
19h45 à 20h30
- ▶ **Baptêmes de plongée sous-marine**  
20h30 à 22h

### COURSE D'ORIENTATION

Initiation

- ▶ **18h à 19h**  
RDV au stand dans le hall IEP

### TERRAIN DE FOOTBALL

(SYNTHÉTIQUE)

Initiation

- ▶ **Quadball (quidditch)**  
19h30 à 21h

### MISE EN CONDITION PHYSIQUE

- ▶ **19h à 20h** (cours)  
RDV au stand dans le hall IEP

ULIÈGE SPORTS  
+ DE 60 SPORTS ACCESSIBLES À TOUS !



WWW.SPORTS.ULIEGE.BE

