

**Programme d'application du 13/09
au 17/12/21 et du 07/02 au 25/05/22
Hors vacances d'hiver et de printemps**

**Programme BLOCUS (à consulter sur notre
site) d'application du 10/01 au 26/01/2021
et du 30/05 au 24/06/2022**

S. = Campus du Solbosch
F.S.S. = Forêt de Soignes Sport

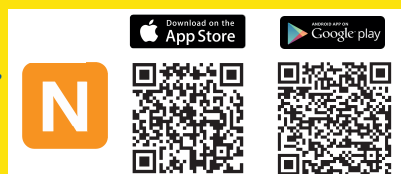
Congés – Pas d'activités sportives :

27/09/21 du 27/01 au 04/02/22
1 et 2/11/21 du 04/04 au 18/04/22
11/11/21
19/11/21

Fin des activités le 24 juin 2022

Modalités de participation

Toute participation aux cours ULB Sports nécessite,
en plus de la présentation de la Carte de Sports,
une inscription obligatoire pour chaque séance
via l'appli « NOVA Sport »
(IOS ou Android, exclusivement sur smart phone)



ABDOS FESSIERS

Lu 12h30-13h30 **S. E** Grand Hall
Ma 18h00-19h00 **S. E** Grand Hall
Me 18h00-19h00 **S. E** Grand Hall

AIKIDO

Lu 20h30-22h00 **S. E** Dojo

BADMINTON

Ma 20h00-23h00 **S. E** Grand Hall
Je 12h00-14h00 **S. E** Grand Hall

BASKETBALL

Lu 12h30-13h30 (3x3) **S. E** Grand Hall
Me 13h30-14h30 **S. E** Grand Hall
Je 21h30-22h30 **S. E** Grand Hall
22h30-23h30
Ve 12h30-13h30 **S. E** Grand Hall

BODY SCULPT

Me 19h00-20h00 **S. E** Salle 4
Je 18h00-19h00 **S. E** Grand Hall
Ve 12h30-13h30 **S. E** Grand Hall

BOXE

Lu 18h30-20h30 **F.S.S.** Salle M
Me 18h00-20h00 **F.S.S.** Salle M

BOXE FRANÇAISE

Me 18h00-19h30 **S. E** Dojo
Ve 12h30-13h30 **S. E** Salle 4

BRAS DE FER

Me 19h00-21h00 **S. E** Foyer sportif

BREAK DANCE

Ma 18h30-20h30 **S. E** Salle 2

CAPOEIRA

Me 20h00-21h30 **S. E** Salle 4
Ve 12h30-13h30 **S. E** Salle 2

DANSES AFRICAINES

Je 20h00-21h00 **S. E** Salle 4

DANSES ORIENTALES

Je 18h00-19h00 (Débutant) **S. E** Salle 2
Je 19h00-20h00 (Confirmé) **S. E** Salle 2

DIAGNOFORM

Lu 12h30-13h30 **S. E** Salle 5
Ma 17h00-18h00 **S. E** Salle 5
Me 16h-17h/17h-18h **S. E** Grand hall
Je 16h-17h/17h-18h **S. E** Grand hall

ECHECS

Lu 19h00-21h00 **S. E** Foyer sportif

FONCTIONAL TRAINING

Ma 19h00-20h00 **S. E** Salle 4

FUTSAL

Lu ♀ 18h30-20h00 **F.S.S.** Salle H2
Lu ♂ 20h00-22h00 **F.S.S.** Salle H3
Me ♂ 20h00-22h00 **F.S.S.** Salle H1

HANDBALL

Lu 20h00-21h30 (Déb.) **S. E** Grand Hall

HIIT (INTERVAL TRAINING)

Ma 18h00-19h00 **S. E** Salle 4
Me 18h00-19h00 **S. E** Salle 4

JOGGING (tous niveaux) (Prépa 10km de l'ULB)

Ma-Me 12h30-13h30 **S. E** Accueil
Je 17h30-19h00 **S. E** Accueil

JU-JITSU

Ma 20h00-22h00 **S. E** Dojo
Je 20h15-22h15 **S. E** Dojo

JUDO

Ma 18h00-20h00 **S. E** Dojo
Je 12h30-13h30 **S. E** Dojo

KARATÉ

Me 18h00-19h30 (Kata) **S. E** Salle 5
Ve 18h00-19h30 **S. E** Dojo

KENDO

Lu 20h30-22h30 **S. E** Salle 2
Me 16h30-18h30 **S. E** Salle 2

KINBALL

Je 20h00-22h00 **F.S.S.** Salle H2

MISE EN CONDITION PHYSIQUE

Lu 18h00-19h00 **S. E** Grand Hall
Ma 12h30-13h30 **S. E** Grand Hall

MODERN JAZZ

Lu 18h30-19h30 (Débutant) **S. E** Salle 2
Lu 19h30-20h30 (Avancé) **S. E** Salle 2

MUSCULATION

Lu 10h-14h/18h-21h **S. E** MCP
Ma 10h-14h/18h-21h **S. E** MCP
Me 12h00-21h00 **S. E** MCP
Je 10h-14h/18h-21h **S. E** MCP
Ve 10h00-14h00 **S. E** MCP

NAGINATA

Ma 20h30-22h00 **Gymnasium**
Bd des Invalides 214-1160 BXL

NATATION

Ma 12h30-13h45 **Calypso**
Av. Wiener 60-1170 BXL
Me 12h30-13h45 **Calypso**
Av. Wiener 60-1170 BXL

PARKOUR

Ma 20h00-21h15 **S. E** Salle 4
21h15-22h30

PLONGÉE SOUS-MARINE

Baptême gratuit sur inscription : 0475.26.21.27 - www.ulbplongee.be
Me 20h45 **Calypso**
Av. Wiener 60-1170 BXL

POM-DANCE

Me 18h30-20h00 **S. E** Salle 2

ROLLER (Infos complémentaires : www.ulbsports.eu)

Sa 14h00-17h00 Débutants **S. E** Grand Hall

SALSA

Ma-Je 20h30-21h30 **S. E** Salle 2

STEP BASIC

Lu 19h00-20h00 **S. E** Grand Hall
Me 12h30-13h30 **S. E** Grand Hall
Je 19h00-20h00 **S. E** Salle 4

STRETCHING

Me 19h30-20h30 **S. E** Dojo
20h30-21h30
Je 19h00-20h00 **S. E** Dojo

TAEKWONDO

Lu 19h30-21h00 **S. E** Salle 4
Me 19h30-20h30 **S. E** Salle 5
Ve 19h00-20h30 **S. E** Salle 4

TAI CHI CHUAN

Lu 12h30-13h30 (Débutant) **S. E** Salle 4
Ve 18h00-19h30 (Avancé) **S. E** Salle 2

TANGO

Ma 12h15-13h45 (Débutant) **S. E** Salle 2
Je 18h-19h/19h-20h (Confirmé) **S. E** Salle 5

TENNIS

Lu 17h30-19h00 (intermédiaire) **F.S.S.** Salle H1
Je 18h00-19h30 (Débutant) **F.S.S.** Salle H1.1 – 1.2

TENNIS DE TABLE

Lu 18h00-22h00 **S. E** Salle 5
(4 créneaux de 1 heure)
Je 12h15-13h45 **S. E** Salle 5
20h00-22h00

THUY PHAP

Sa 11h00-12h30 **S. E** Salle 2

VOLLEYBALL

Me 12h-13h/13h-14h **S. E** Grand Hall
Je 21h30-22h30 **S. E** Grand Hall
22h30-23h30
Ve 12h30-13h30 **S. E** Grand Hall

YOGA

Lu 12h30-13h30 **S. E** Dojo
18h30-19h30 **S. E** Dojo
19h30-20h30
Ma 18h-19h/19h-20h **S. E** Salle 5

Je 18h00-19h00 **S. E** Dojo

Ve 12h30-13h30 **S. E** Dojo

ZUMBA

Ma 19h00-20h00 **S. E** Grand Hall
Je 12h30-13h30 **S. E** Salle 4
Je 19h00-20h00 **S. E** Grand Hall