

# HORAIRE SOLBOSCH

**PROGRAMME PROVISOIRE**  
(Du 16/09 au 11/10/2024)  
sous réserve de disponibilités des salles



## Congés – Pas d'activités sportives :

•27/09/23

**S.** = Campus du Solbosch  
**F.S.S.** = Forêt de Soignes Sport  
Ch. de Wavre, 2057 - 1160 Bruxelles

## Modalités de participation à nos cours

L'utilisation de l'application «Nova Sport» est obligatoire pour chaque séance aux cours ULB Sports, en plus de la présentation de la Carte de Sports. Pour participer à nos cours, réservez votre séance sur l'app et présentez ensuite le Qr code de réservation et la Carte de Sports au moniteur.

Téléchargez l'appli «Nova Sport» dès maintenant depuis votre smartphone pour accéder à l'ensemble de nos activités sportives !



ABDOS FESSIERS		
Lu	12h30-13h30	<b>S. E</b> Salle 3
Lu	18h00-19h00	<b>S. E</b> Salle 3
Me	18h00-19h00	<b>S. E</b> Salle 3
AIKIDO		
Lu	20h00-21h30	<b>S. E</b> Dojo
BADMINTON		
Lu	12h30-14h00	<b>S. E</b> H1
Ma	20h00-23h00	<b>S. E</b> H1
Je	12h00-14h00	<b>S. E</b> H1
BASKETBALL		
Me	12h30-13h30	<b>S. E</b> H1-3
Je	20h00-21h30 (3X3)	<b>S. E</b> H1
	21h30-22h30 (5X5)	
Ve	12h30-13h30	<b>S. E</b> H1
BODY SCULPT		
Ma	18h00-19h00	<b>S. E</b> H1
Me	19h00-20h00	<b>S. E</b> Salle 3
Je	18h00-19h00	<b>S. E</b> Salle 3
Ve	12h30-13h30	<b>S. E</b> Salle 3
BOXE		
Lu	18h30-20h30	<b>F.S.S.</b> Salle M
Me	18h00-20h00	<b>F.S.S.</b> Salle M
BOXE FRANÇAISE		
Me	18h00-19h30	<b>S. E</b> Dojo
Ve	12h30-13h30	<b>S. E</b> Salle 2
BRAS DE FER		
Me	19h00-21h00	<b>S. E</b> Foyer sportif

BREAK DANCE		
Ma	18h00-20h00	<b>S. E</b> Salle 2
CAPOEIRA		
Me	20h00-21h30	<b>S. E</b> Salle 4
Ve	12h30-13h30	<b>S. E</b> Salle 4
DANSES AFRICAINES		
Je	19h30-21h00	<b>S. E</b> Salle 4
DANSES ORIENTALES		
Je	18h00-19h00 (Débutants)	<b>S. E</b> Salle 2
Je	19h00-20h00 (Confirmés)	<b>S. E</b> Salle 2
ECHECS		
Lu	19h00-21h00	<b>S. E</b> Foyer sportif
FUNCTIONAL TRAINING		
Lu	19h00-20h00	<b>S. E</b> Salle 4
FUTSAL		
Lu	17h30-19h00	<b>S. E</b> H1 ♂
Me	18h00-19h00	<b>S. E</b> H1 ♀
HANDBALL		
Lu	20h00-22h00	<b>S. E</b> Grand Hall
HIIT (INTERVAL TRAINING)		
Lu	18h00-19h00	<b>S. E</b> Salle 4
JOGGING (tous niveaux) (Prépa 10km de l'ULB)		
Lu-Je	12h30-13h30	<b>S. E</b> Accueil
Me	17h30-19h00	<b>S. E</b> Accueil
JU-JITSU		
Ma	21h15-22h30	<b>S. E</b> Dojo
Je	21h00-22h30	<b>S. E</b> Dojo

JUDO		
Ma	18h00-20h00	<b>S. E</b> Dojo
Je	12h30-13h30	<b>S. E</b> Dojo
KARATÉ		
Je	18h00-19h30	<b>S. E</b> Dojo
Ve	18h00-19h30	<b>S. E</b> Dojo
KENDO		
Lu	20h30-22h30	<b>S. E</b> Salle 2
Me	16h30-18h30	<b>S. E</b> Salle 2
MISE EN CONDITION PHYSIQUE		
Ma	12h30-13h30	<b>S. E</b> Salle 3
MODERN JAZZ		
Lu	18h00-19h00 (Débutants)	<b>S. E</b> Salle 2
Lu	19h00-20h30 (Confirmés)	<b>S. E</b> Salle 2
MUSCULATION		
Lu	10h-14h/16h30-21h	
Ma	10h-14h/16h30-21h	
Me	12h-14h/16h30-21h	<b>S. E</b> MCP
Je	10h-14h/16h30-21h	
Ve	10h00-14h00	
NAGINATA		
Lu	20h30-22h00	<b>S. E</b> Salle 3
Ma	20h30-22h00	<b>Gymnasium</b> Bd des Invalides 214-1160 BXL
NATATION		
Me	12h30-13h45	<b>Piscine Calypso 2000</b> Av. Wiener 60-1170 BXL
PARKOUR		
Ma	19h30-21h00	<b>S. E</b> Salle 4 21h00-22h30
PLONGÉE SOUS-MARINE		
Baptême gratuit sur inscription : 0475.26.21.27 - www.ulbplongee.be		
Me	20h45	<b>Piscine Calypso 2000</b> Av. Wiener 60-1170 BXL
ROCK		
Ma	17h00-18h30	<b>S. E</b> Salle 3
ROLLER (Infos complémentaires : www.ulbsports.eu)		
Sa	13h30-16h30	Débutants <b>S. E</b> Grand Hall
SALSA		
Ma	20h00-21h00	Débutants <b>S. E</b> Salle 2
	21h00-22h00	Intermédiaires
Je	20h00-21h00	Débutants <b>S. E</b> Salle 2
	21h00-22h00	Confirmés

SELF DEFENSE		
Ma	20h00-21h15	<b>S. E</b> Dojo
Je	19h30-21h00	<b>S. E</b> Dojo
SKATE BOARD		
Je	17h30-19h00	<b>S. E</b> H1-1 H1-2
SPIKEBALL		
Ma	12h30-13h30	<b>S. E</b> H1-3
Je	17h30-19h00	<b>S. E</b> H1-3
STEP BASIC		
Me	12h30-13h30	<b>S. E</b> Salle 3
Je	17h00-18h00	<b>S. E</b> Salle 3
STRETCHING		
Me	19h30-20h30	<b>S. E</b> Dojo
	20h30-21h30	
Ve	19h30-20h30	<b>S. E</b> Dojo
TAEKWONDO		
Lu	19h00-20h30	<b>S. E</b> Salle 3
Me	19h00-20h00	<b>S. E</b> Salle 4
Ve	19h00-20h30	<b>S. E</b> Salle 4
TAI CHI CHUAN		
Lu	12h00-13h30 (Débutants)	<b>S. E</b> Salle 2
Ve	18h00-19h00 (Confirmés)	<b>S. E</b> Salle 2
TANGO		
Ma	18h30-20h00 (Confirmés)	<b>S. E</b> Salle 3
Me	12h15-13h45 (Débutants)	<b>S. E</b> Salle 2
TENNIS DE TABLE		
Ma	17h00-19h30	<b>S. E</b> Salle 4
Me	12h00-13h30	<b>S. E</b> Salle 4
Je	17h00-19h30	<b>S. E</b> Salle 4
THUY PHAP		
Sa	11h00-12h30	<b>S. E</b> Salle 2
VOLLEYBALL		
Me	12h30-13h30	<b>S. E</b> H1
Je	21h30-22h30	<b>S. E</b> H1
Ve	12h30-13h30	<b>S. E</b> H1
YOGA		
Lu	12h30-13h30	<b>S. E</b> Dojo
	18h30-20h00	<b>S. E</b> Dojo
Ma	16h30-18h00	<b>S. E</b> Salle 2
Ve	12h30-13h30	<b>S. E</b> Dojo
ZUMBA		
Lu	19h00-20h00	<b>S. E</b> H1
Ma	19h00-20h00	<b>S. E</b> H1
Je	12h30-13h30	<b>S. E</b> Salle 3
Je	19h00-20h00	<b>S. E</b> H1

Tout membre « Carte de Sports » s'engage à respecter le R.O.I. et à se conformer au règlement du C.I.D.D. en matière de dopage (disponible sur notre site www.ulbsports.eu)