HORAIRE SOLBOSCH

Du 15/09/25 au 19/12/25
et du 2/02/26 au 15/05/26
sous réserve de modifications
voir site ulbsports.eu

Congés –
Pas d'activités sportives :
- 11 et 20/11/25
- Du 21/01 au 30/01/26
- Du 20/04 au 1/05/26
- 17/02/26
- 6/04/26
- 14/05/26

Programme blocus :
- Du 5/01 au 21/01/26
- Du 18/05 au 19/06/26

Fin des activités le 19/06/26

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

ABDOS FESSIERS		
Lu	12h30-13h30	**S. E** Salle 3
Lu	18h00-19h00	**S. E** Salle 3
Me	18h00-19h00	**S. E** Salle 3
AIKIDO		
Lu	20h00-21h30	**S. E** Dojo
BADMINTON		
Lu	12h30-14h00	**S. E** H1
Ma	20h00-23h00	**S. E** H1
Je	12h00-14h00	**S. E** H1
BASKETBALL		
Lu	12h30-13h30	**S. E** H2-3 ♀
Me	12h30-13h30	**S. E** H1
Je	20h00-21h30 (3X3) 21h30 -22h30 (5X5)	**S. E** H1
Ve	12h30-13h30	**S. E** H1
BODY SCULPT		
Ma	18h00-19h00	**S. E** H1
Me	19h00-20h00	**S. E** Salle 3
Je	19h00-20h00	**S. E** Salle 3
Ve	12h30-13h30	**S. E** Salle 3
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 2

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 !

Download on the App Store — Google play

BRAS DE FER		
Me	19h00-21h00	**S. E** Foyer sportif
BREAK DANCE		
Ma	18h00-20h00	**S. E** Salle 2
CAPOEIRA		
Me	20h00-21h30	**S. E** Salle 4
Ve	12h30-13h30	**S. E** Salle 4
DANSES AFRICAINES		
Je	19h30-21h00	**S. E** Salle 4
DANSES ORIENTALES		
Je	18h00-19h00	(Débutants) **S. E** Salle 2
Je	19h00-20h00	(Confirmés) **S. E** Salle 2
ECHECS		
Lu	19h00-21h00	**S. E** Foyer sportif
FONCTIONAL TRAINING		
Lu	19h00-20h00	**S. E** Salle 4
FUTSAL		
Lu	17h30-19h00	**S. E** H1 ♂
Ma	12h00-14h00	**S. E** H2
Me	18h00-19h00	**S. E** H1 ♀
Je	21h30-22h30	**S. E** H2
HANDBALL		
Lu	20h00-21h00	**S. E** H1
HIIT (INTERVAL TRAINING)		
Lu	18h00-19h00	**S. E** Salle 4
JOGGING (tous niveaux) (Prépa 10km de l'ULB)		
Lu	12h30-13h30	**S. E** Accueil
Me	18h00-19h30	**S. E** Accueil

JU-JITSU		
Ma	21h15-22h30	**S. E** Dojo
Je	21h00-22h30	**S. E** Dojo
JUDO		
Ma	18h00-20h00	**S. E** Dojo
Je	12h30-13h30	**S. E** Dojo
KARATÉ		
Je	18h00-19h30	**S. E** Dojo
Ve	18h00-19h30	**S. E** Dojo
KENDO		
Lu	20h30-22h30	**S. E** Salle 2
Me	16h30-18h30	**S. E** Salle 2
KINBALL		
Je	19h00-20h00	**S. E** H1
MISE EN CONDITION PHYSIQUE		
Ma	12h30-13h30	**S. E** Salle 3
MODERN JAZZ		
Lu	18h00-19h00	(Débutants) **S. E** Salle 2
Lu	19h00-20h30	(Confirmés) **S. E** Salle 2
MUSCULATION		
Lu	10h-14h/16h30-21h	**S. E** MCP
Ma	10h-14h/16h30-21h	
Me	12h-14h/16h30-21h	
Je	10h-14h/16h30-21h	
Ve	10h00-14h00	
NAGINATA		
Lu	20h30-22h00	**S. E** Salle 3
Ma	20h30-22h00	**Gymnasium** Bd des Invalides 214-1160 BXL
NATATION		
Lu	16h45-17h45	**Piscine Ixelles** Rue de la natation 10 - 1050 BXL
Me	12h30-13h45	**Piscine Calypso 2000** Av. Wiener 60-1170 BXL
PARKOUR		
Ma	19h30-21h30	**S. E** Salle 4
PLONGÉE SOUS-MARINE		
Baptême gratuit sur inscription : 0475.26.21.27 - www.ulbplongee.be **Piscine Calypso 2000** Av. Wiener 60-1170 BXL		
ROCK		
Je	17h00-18h00	**S. E** Salle 3
ROLLER		
Sa	13h30-16h30	Débutants **S. E** Grand Hall
SALSA		
Ma	20h00-21h00	Débutants **S. E** Salle 2
	21h00-22h00	Intermédiaires
Je	20h00-21h00	Débutants **S. E** Salle 2
	21h00-22h00	Confirmés
SELF DEFENSE		
Ma	20h00-21h15	**S. E** Dojo
Je	19h30-21h00	**S. E** Dojo
SPIKEBALL		
Ma	12h30-13h30	**S. E** H1-3
STEP BASIC		
Me	12h30-13h30	**S. E** Salle 3
Je	18h00-19h00	**S. E** Salle 3
STRETCHING		
Me	19h30-20h30	Intermédiaires
	20h30-21h30	Débutants **S. E** Dojo
Ve	19h30-20h30	Confirmés **S. E** Dojo
TAEKWONDO		
Lu	19h00-20h30	**S. E** Salle 3
Me	19h00-20h00	**S. E** Salle 4
Ve	19h00-20h30	**S. E** Salle 4
TAI CHI CHUAN		
Lu	12h00-13h30	(Débutants) **S. E** Salle 2
Ve	18h00-19h00	(Confirmés) **S. E** Salle 2
TANGO		
Ma	18h00-19h30	(Confirmés) **S. E** Salle 3
Me	12h15-13h45	(Débutants) **S. E** Salle 2
TENNIS DE TABLE		
Lu	12h00-13h30	**S. E** Salle 4
Ma	17h00-19h30	**S. E** Salle 4
Me	12h00-13h30	**S. E** Salle 4
Je	17h00-19h30	**S. E** Salle 4
THUY PHAP		
Sa	11h00-12h30	**S. E** Salle 2
ULTIMATE FRISBEE		
Je	12h30-13h30	**S. E** H 2
VOLLEYBALL		
Me	12h30-13h30	**S. E** H2
Je	18h30-20h00	**S. E** H2
Ve	12h30-13h30	**S. E** H2
YOGA		
Lu	12h30-13h30	**S. E** Dojo
	18h30-20h00	**S. E** Dojo
Ma	16h30-18h00	**S. E** Salle 2
Ve	12h30-13h30	**S. E** Dojo
ZUMBA		
Lu	19h00-20h00	**S. E** H1
Ma	19h00-20h00	**S. E** H1
Je	12h30-13h30	**S. E** Salle 3
Je	18h00-19h00	**S. E** 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)