

Horaires Solbosch

(PROGRAMME SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS –
VERSION 1 - SEPTEMBRE 2023)

Programme d'application du 18/09 au 22/12/23
et du 5/02 au 17/05/24
Hors vacances d'hiver

Programme BLOCUS (à consulter sur notre site)
d'application du 8/01 au 24/01/2024
et du 20/05 au 21/06/2024

Fin des activités le 21 juin 2024

Congés – Pas d'activités sportives :

- 27/09/23
- 13/02/24
- 1 et 2/11/23
- du 1/04 au 12/04/24
- 20/11/23
- 1/05/24
- du 24/01 au 2/02/24
- 9/05/24

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

ABDOS FESSIERS	
Lu	12h30-13h30 S. E Grand Hall
Lu	18h00-19h00 S. E Grand Hall
Me	18h00-19h00 S. E Grand Hall
AIKIDO	
Lu	20h00-21h30 S. E Dojo
BADMINTON	
Ma	20h00-23h00 S. E Grand Hall (5 terrains)
Je	12h00-14h00 S. E Grand Hall (5 terrains)
Je	18h00-19h30 F.S.S. H1.1-H1.2 (8 terrains)
BASKETBALL	
Me	13h30-14h30 S. E Grand Hall
Je	20h00-21h00 (3x3) S. E Grand Hall
Je	21h00-22h00 S. E Grand Hall
	22h00-23h00
Ve	12h30-13h30 S. E Grand Hall
BODY SCULPT	
Ma	18h00-19h00 S. E Grand Hall
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

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 !



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	18h30-20h00 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
	21h00-22h00
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 F.S.S. Salle H1
Lu	20h00-22h00 F.S.S. Salle H3 ♀
Je	19h30-21h00 F.S.S. Salle H1
HANDBALL	
Lu	20h00-21h30 (Déb.) S. E Grand Hall
HIIT (INTERVAL TRAINING)	
Lu	18h00-19h00 S. E Salle 4
Me	18h00-19h00 S. E Salle 4

JOGGING (tous niveaux) (Prépa 10km de l'ULB)	
Lu-Me	12h30-13h30 S. E Accueil
Je	17h30-19h00 S. E Accueil
JU-JITSU	
Ma	21h30-22h30 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
MISE EN CONDITION PHYSIQUE	
Ma	12h30-13h30 S. E Grand Hall
MODERN JAZZ	
Lu	18h00-19h00 (Débutants) S. E Salle 2
Lu	19h00-20h30 (Confirmés) S. E Salle 2
MUSCULATION	
Lu	10h-14h/16h30-21h
Ma	10h-14h/16h30-21h
Me	12h-14h/16h30-21h S. E MCP
Je	10h-14h/16h30-21h
Ve	10h00-14h00
NAGINATA	
Ma	20h30-22h00 Gymnasium Bd des Invalides 214-1160 BXL
NATATION	
Me	12h30-13h45 Piscine Calypso 2000 Av. Wiener 60-1170 BXL
PADEL	
Me	17h00-21h00 S. Terrain
PARKOUR	
Ma	19h30-21h00 S. E Salle 4
	21h00-22h30
PLONGÉE SOUS-MARINE	
Baptême gratuit sur inscription: 0475.26.21.27 - www.ulbplongee.be	
Me	20h45 Piscine Calypso 2000 Av. Wiener 60-1170 BXL
ROLLER (Infos complémentaires : www.ulbsports.eu)	
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	20h00-21h30 S. E Dojo
Je	19h30-21h00 S. E Dojo
STEP BASIC	
Me	12h30-13h30 S. E Grand Hall
Je	17h00-18h00 S. E Grand Hall
STRETCHING	
Me	19h30-20h30 S. E Dojo
	20h30-21h30
Ve	19h30-20h30 S. E Dojo
TAEKWONDO	
Lu	20h00-21h30 S. E Salle 4
Je	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	12h15-13h45 (Débutants) S. E Salle 2
Ma	18h00-19h30 (Confirmés) S. E Salle 4
TENNIS DE TABLE	
Ma	16h30-18h00 S. E Salle 4
Me	12h00-13h30 S. E Salle 4
Je	17h00-19h00 S. E Salle 4
THUY PHAP	
Sa	11h00-12h30 S. E Salle 2
VOLLEYBALL	
Me	12h30-13h30 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
	18h30-20h00 S. E Dojo
Ma	16h30-18h00 S. E Dojo
Ve	12h30-13h30 S. E Dojo
ZUMBA	
Lu	19h00-20h00 S. E Grand Hall
Ma	19h00-20h00 S. E Grand Hall
Je	12h30-13h30 S. E Salle 4
Je	19h00-20h00 S. E Grand Hall

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)