

# Horaire Solbosch

(PROGRAMME SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS – VERSION 1 - SEPTEMBRE 2022)

Programme d'application du 19/09  
au 23/12/22 et du 06/02 au 19/05/23  
Hors vacances d'hiver et de printemps

Programme BLOCUS (à consulter sur notre  
site) d'application du 09/01 au 25/01/2023  
et du 22/05 au 23/06/2023

Fin des activités le 23 juin 2023

## Congés – Pas d'activités sportives :

- du 27/09/22
- du 26/01 au 03/02/23
- 1 et 2/11/22
- du 03/04 au 14/04/23
- 11/11/22
- 01/05/23
- 18/11/22
- 18/05/23

## 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)



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

### 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  
Je 12h00-14h00 S. E Grand Hall

### 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

### 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 18h00-20h00 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

### DANSES ORIENTALES

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

### 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  
Je ♂ 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)

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

### JU-JITSU

Ma 20h00-22h00 S. E Dojo  
Je 20h30-22h30 S. E Dojo

### JUDO

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

### KARATÉ

Je 19h00-20h30 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 20h00-22h00 F.S.S. Salle H2

### MISE EN CONDITION PHYSIQUE

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/16h30-21h  
Ma 10h-14h/16h30-21h  
Me 12h-14h/16h30-21h S. E MCP  
Je 10h-14h/16h30-21h  
Ve 10h00-14h00

### NAGINATA

Lu 17h30-18h30 S. E Salle 2  
Ma 20h30-22h00 Gymnasium  
Bd des Invalides 214-1160 BXL

### NATATION

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

### ROLLER (Infos complémentaires : www.ulbsports.eu)

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

### SALSA

Ma 20h00-21h00 Débutants S. E Salle 2  
21h00-22h00  
Je 20h00-21h00 Intermédiaires S. E Grand Hall  
21h00-22h00 Avancés

### 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 19h30-21h00 S. E Salle 4  
Je 19h00-20h00 S. E Salle 4  
Ve 19h00-20h30 S. E Salle 4

### TAI CHI CHUAN

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

### TANGO

Lu 18h00-19h30 (Confirmé) S. E Salle 4  
Ma 12h15-13h45 (Débutant) S. E Salle 2

### 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 21h00-22h30 S. E Salle 4  
Me 12h00-14h00 S. E Salle 4  
Je 17h00-19h00 S. E Salle 4

### 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  
18h30-20h00 S. E Dojo  
Ma 16h30-18h00 S. E Salle 2  
Je 18h00-19h00 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)