

# HORAIRE BLOCUS

Du 5 au 23/01/26

## Pas d'activités sportives :

Du 26 au 30/01/26

**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
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	20h00-22h00	<b>S. E</b> H1
Je	12h00-14h00	<b>S. E</b> H1
BASKETBALL		
Me	12h30-13h30	<b>S. E</b> H1
Je	20h00-21h30 (3X3) 21h30 -22h30 (5X5)	<b>S. E</b> H1
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	19h00-20h00	<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
BRAS DE FER		
Me	19h00-21h00	<b>S. E</b> Foyer sportif
BREAK DANCE		
Ma	18h00-20h00	<b>S. E</b> Salle 2
FONCTIONAL TRAINING		
Lu	19h00-20h00	<b>S. E</b> Salle 4
FUTSAL		
Lu	17h30-19h00	<b>S. E</b> H1 ♂
Ma	12h00-14h00	<b>S. E</b> H2
Me	18h00-19h00	<b>S. E</b> H1 ♀
HIIT (INTERVAL TRAINING)		
Lu	18h00-19h00	<b>S. E</b> Salle 4
JOGGING (tous niveaux) (Prépa 10km de l'ULB)		
Lu	12h30-13h30	<b>S. E</b> Accueil
Me	18h00-19h30	<b>S. E</b> Accueil
JU-JITSU		
Ma	21h15-22h30	<b>S. E</b> Dojo
JUDO		
Ma	18h00-20h00	<b>S. E</b> Dojo
KARATÉ		
Je	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

MUSCULATION		
Lu	12h-14h/16h30-21h	
Ma	10h-14h/16h30-21h	
Me	12h-14h/16h30-21h	<b>S. E</b> MCP
Je	10h-14h/16h30-21h	
Ve	12h00-14h00	
NAGINATA		
Lu	20h30-22h00	<b>S. E</b> Salle 3
Ma	20h30-22h00	<b>Gymnasium</b> Bd des Invalides 214-1160 BXL
ROCK		
Je	17h00-18h00	<b>S. E</b> Salle 3
ROLLER		
Sa	13h30-16h30	Débutants <b>S. E</b> Grand Hall
SALSA		
Ma	20h00-21h00	Débutants <b>S. E</b> Salle 2
	21h00-22h00	Intermédiaires
SELF DEFENSE		
Ma	20h00-21h15	<b>S. E</b> Dojo
STEP BASIC		
Me	12h30-13h30	<b>S. E</b> Salle 3
Je	18h00-19h00	<b>S. E</b> Salle 3
STRETCHING		
Me	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
TAI CHI CHUAN		
Lu	12h00-13h30	<b>S. E</b> Salle 2
TANGO		
Ma	18h00-19h30	<b>S. E</b> Salle 3
TENNIS DE TABLE		
Lu	12h00-13h30	<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> H2
Je	18h30-20h00	<b>S. E</b> H2
Ve	12h30-13h30	<b>S. E</b> H2
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	18h00-19h00	<b>S. E</b> H1