

SEMAINE DU BIEN ÊTRE
07 · 11 AVRIL 2025

Faites une pause ...



«THE» Programme

Apprendre à nager

[cours de 30 minutes]

Afin d'apprendre à nager dans la semaine, 1 cours minimum par jour est conseillé

Lundi Mardi Mercredi Jeudi
16h 16h30 & 16H30 17h

AquaDOS (grand bain)

Mercredi 19H15 20H

AquaRELAX (bassin d'apprentissage)

Lundi 18H30 19H15 & 19H15 20H
Mardi 18H30 19H15 & 19H15 20H
Mercredi 18H30 19H15 · grand bain
Jeudi 19H15 20H

AquaGYM (bassin d'apprentissage)

Mercredi 12H30 13H15
Vendredi 12H30 13H15

Circuit Aqua Bien-être (bassin d'apprentissage & grand bain)

Jeudi 18H15 19H15

Circuit Aqua Training (bassin d'apprentissage)

Lundi 12H30 13H15
Jeudi 12H30 13H15

Longe Côte

Vendredi 10H 13H30

Ouvert à tous les personnels et étudiants UNICAEN

(y compris les non adhérents au SUAPS)

Inscription en ligne (gratuite)

Bien être à la mer

Claire ANNE | MER

Jeudi 13h30 15h30

Munzfloor *Initiation*

Laurence GUILLEUX | salle DE DANSE
Mercredi 17h30 18h30
Jeudi 12h30 13h30

Méditation

Étudiants : Franck OLIVIER | Salle Horizon

Lundi 19h 20h

Personnels Univ.: Annick HAELEWYN | Salle Horizon

Mercredi 19h 20h

Pour tous : Annick HAELEWYN | Salle Horizon

Mercredi 20h 21h

Mobilité au bureau

Claire ANNE | salle horizon

Lundi 17h15 18h

Pilates

Lise LEROUX | salle de Danse

Lundi 18h30 19h30

Mardi 12h30 13h30

Mercredi 18h30 19h30

Relaxation

Christophe BOURDIEL | Salle horizon

Jeudi 18h15 19h

Relaxation mobilité étirement

Claire ANNE | salle horizon

Lundi 12H30 13H30

Sophrologie

Franck OLIVIER | Salle Horizon

Lundi 18h 19h

Yin Yoga

Mathilde GAUDIN THOMAS | Salle Horizon

Mardi 18h00 19h00 · 19h00 20h00

Mais aussi des créneaux supplémentaires

en piscine ,

Baignades libres (grand bain)

Lundi 12H à 14H · 17H à 18H30
Mardi 7H30 à 9H30 · 12H à 13H30 · 17H à 18H30
Mercredi 12H à 14H · 17H à 18H30
Jeudi 12H à 13H30 · 17H à 18H15
Vendredi 12H à 14H

à l'espace forme,

Cardio - Musculation

Lundi 12h à 14h
Lundi 17h à 19h [*réservez Personnels*]
Mardi 17h15 à 19h15
Mercredi 12h à 14h · 17h15 19h15
Jeudi 17H15 à 19H15
Vendredi 12H à 14H