

SALON DES SPORTS DU RCAE

LUNDI 23 SEPTEMBRE 2019, DE 18H À 22H

PROGRAMME DES ANIMATIONS



INFOS PRATIQUES

- ▶ Aux Centres Sportifs du Sart-Tilman, parking n°P63 (face au C.H.U.)
- ▶ Venez profitez **GRATUITEMENT** de démonstrations et de cours
- ▶ Pour les initiations, venir en tenue de sport adéquate



HALL IEP

- ▶ Accueil et renseignements
- ▶ Stands des 66 sports
- ▶ Inscriptions au RCAE



NOUVEAUTÉS

- ▶ Natation (sauf cours) : à partir du 16/09
- ▶ Nouveaux cours d'Aérobic Fitness : Reejam, Abdos latino et Renforcement musculaire
- ▶ Zumba inclus dans l'abonnement Aérobic fitness
- ▶ Interfac Football et Football en salle : collaboration avec Foot 24-7
- ▶ Pilates : cours supplémentaire
- ▶ Wellness : nouveau cours de Body balance / Fitlastique / Foam roller

Toutes les nouveautés et modifications sur www.rcae.uliege.be



ESPLANADE HALL IEP

Démonstration

- ▶ Danses de société
18h à 18h20
- ▶ Danse orientale
18h30 à 18h50
- ▶ Capoeira
19h à 19h20
- ▶ **19h45 - Mise à l'honneur des étudiants qui se sont distingués en Championnats Universitaires**

GYMNASE N°1

Initiation

- ▶ Aérobic - Abdos fessiers
18h à 18h45
- ▶ Zumba
19h à 19h45
- ▶ Reejam
20h à 20h45
- ▶ Pole dance
21h à 21h30

GYMNASE N°2

Démonstration et initiation

- ▶ Relaxation (initiation)
18h à 18h45
- ▶ Taekwondo
19h à 19h30
- ▶ Vovinam viet vo dao
19h40 à 20h10
- ▶ Self défense
20h20 à 20h50
- ▶ Tai Chi Chuan (initiation)
21h à 21h30

MISE EN CONDITION PHYSIQUE

Initiation

- ▶ 19h à 20h
RDV au stand dans le hall IEP

PISCINE

- ▶ Natation libre
18h à 18h45
- ▶ Waterpolo (cours)
18h45 à 19h30
- ▶ Aquafitness (cours)
19h30 à 20h15
- ▶ Baptêmes de plongée sous-marine
20h15 à 22h

SQUASH

Accès libre

- ▶ Conseils moniteurs
18h30 à 21h

SALLE DE MUSCULATION

Accès libre

- ▶ Body training
18h30 à 21h

COURSE D'ORIENTATION

Initiation

- ▶ 18h à 19h
RDV au stand dans le hall IEP

GYMNASE N°3

Démonstration et initiation

- ▶ Kobudo
18h à 18h30
- ▶ Aïkido
18h45 à 19h15
- ▶ Ju Jitsu
19h30 à 20h
- ▶ Karaté
20h15 à 20h45

TERRAIN DE RUGBY

Initiation

- ▶ Rugby (féminin et masculin)
18h à 19h30
- ▶ Touch Rugby (mixte)
19h45 à 20h45

LE RCAE, C'EST 66 SPORTS ACCESSIBLES À TOUS!