

SALON DES SPORTS
à l'UNIVERSITE

Entrée, démonstrations
et cours gratuits ...

PROGRAMME des animations

HALL IEP

- **Accueil et renseignements**
- **Stands des 70 sports**
- **Inscriptions au RCAE**

Esplanade Hall IEP - démonstration

- 18h00 à 18h20 : Zumba
- 18h30 à 18h50 : Danse orientale
- 19h10 à 19h30 : Danse de société
- 19h50 à 20h10 : Kobudo
- 20h30 à 20h50 : Capoeira



Hall Blanc gravier - initiation

- 18h00 et 18h30 : Cours de tennis
- 19h15 à 20h15 : Baseball / Softball (+ démo)
- 20h30 à 21h30 : Ultimate Frisbee (+ démo)

Gymnase n°1 - initiation

- 18h00 à 18h45 : Aérobie - Abdos-fessiers
- 19h00 à 19h45 : Cardio-step
- 20h00 à 20h45 : Zumba
- 21h00 à 21h30 : Pole dance



Gymnase n°2 - démonstration et initiation

- 18h00 à 18h45 : Relaxation (initiation)
- 19h00 à 19h30 : Taekwondo
- 19h40 à 20h10 : Vovinam viet vo dao
- 20h20 à 20h50 : Self défense
- 21h00 à 21h30 : Tai Chi Chuan (initiation)



Gymnase n°3 - démonstration et initiation

- 18h00 à 18h30 : Judo
- 18h45 à 19h15 : Aïkido
- 19h30 à 20h00 : Ju-Jitsu
- 20h15 à 20h45 : Karaté



Piscine

- 18h00 à 18h45 : Natation libre
- 18h45 à 19h30 : Waterpolo (cours)
- 19h30 à 20h15 : Aquafitness (cours)
- 20h15 à 22h00 : Baptêmes plongée s/marine



Squash - accès libre

- 18h30 à 21h00 (conseils moniteurs)

Salle de musculation - accès libre

- 18h30 à 21h00 : Body training

Terrain de rugby - initiation

- 18h00 à 19h30 : Rugby (féminin et masculin)
- 19h45 à 20h45 : Touch Rugby (mixte)

Mise en condition physique - initiation

- 19h00 à 20h00 : RDV au stand (hall IEP)

Course d'orientation - initiation

- 18h00 à 19h00 : RDV au stand (hall IEP)

RCAE = 70 SPORTS accessibles à tous

Activités au centre-ville de Liège:

- Pilates
- Zumba
- Wellness : Gym Silhouette/Filastique + Déstress gym & positive attitude

Nouvelles localisations pour les sections : Baseball - Escrime - Football

Nouveautés

Pour les initiations,
venir en tenue de sport
adéquate.

