

Jour	Date	Horaires	Lieu	Responsable	Activité	Cap Totale	INFOS COMPLEMENTAIRES
Jeudi	16/09/2021	14h00 à 18h00	Stade Beach Lac du Héron Repli : Halle Grémeaux	ELOI Stéphane	BEACH VOLLEY	60	TOURNOI BEACH VOLLEY
Samedi	18/09/2021	09h00 à 13h00	Grémeaux	FAVIER Pascal	TIR A L ARC	24	En première partie nous procéderons à une initiation au tir à l'arc, qui sera suivie par un mini tournoi sur cibles à 6 et 8 m
Lundi	20/09/2021	8h00 à 12h00	4 points de départ différents sur RDV	BEUN Marion	JEU DE PISTE DANS LILLE	120	Si vous aimez les jeux de piste, les charades, les jeux de mots pourris et si vous avez envie de découvrir Lille autrement, ce jeu de piste est pour vous. Vous le ferez en marchant ou en courant, au choix.
Jeudi	23/09/2021	14h00 à 18h00	Pont de bois - Multisports	DEPECKER Jacob	BADMINTON	32	
Jeudi	23/09/2021	18h00 à 22h00	Vallin - Multisport	DASSONVILLE Maxime	HAND BALL MIXTE	60	Tournoi HANDBALL
Vendredi	24/09/2021	13h30 à 17h30	Châtelet Biking	POLLET David	ACTIVITES CARDIO CHOREGRAPHIÉES	30	
Samedi	25/09/2021	09h00 à 13h00	Départ Salle de sports Pont de Bois	DEPECKER Jacob	MARCHE NORDIQUE	30	Découvrir la chaîne des lacs de Villeneuve d'Ascq - Pratiquer une activité physique de pleine nature à deux pas du Campus Pont de Bois
Jeudi	30/09/2021	14h00 à 18h00	Base des 6 Bonniers Willems	DASSONVILLE Maxime	DÉCOUVERTE APPN (VÉLO, TRAIL, CO : BIATHLON)	30	Découverte APPN sur la base des 6 bonniers de willems: accrobranche, tir à l'arc, course d'orientation. Déplacement en vélo envisageable depuis Cité scientifique.
Jeudi	30/09/2021	17h30 à 21h30	Châtelet Sports-co 1er	MAUPIN Laurent	TOURNOI MULTI SPORTS COLLECTIFS / RAQUETTES	60	Équipes de 4 ou 5 Challenge en sport collectifs (Basket, Futsal) et sports de raquettes (Tennis de table et badminton)
Vendredi	01/10/2021	13h30 à 17h30	Châtelet Biking	POLLET David	BIKE INDOOR	30	
Samedi	02/10/2021	09h00 à 13h00	Grémeaux	COIFFIER Anne-Sophie	LE BASKET SOUS TOUTES SES FORMES	60	RDV COSEC POUR GESTION DU MATÉRIEL HANDI SENSIBILISATION AUX HANDICAPS VISUEL ET MOTEUR SUR L'ALLER RETOUR COSEC GREMEAUX PAR GROUPE DE 4/5
Samedi	02/10/2021	09h00 à 13h00	Pont de bois - Danse fitness	VERSMISSE Sophie	Expériences artistiques	60	S'intégrer en se laissant guider dans une création de groupe à partir de 2 activités artistiques : Cirque et Danse
Samedi	02/10/2021	09h30 à 13h30	Debeyre Cours	LIESSE Peggy	ACTIVITES CORPORELLES DE BIEN-ETRE ET DE GESTION DU STRESS	30	
Samedi	16/10/2021	09h30 à 13h30	Debeyre Arts-martiaux 1er	SKALECKI Jean-Marc	ACTIVITES CORPORELLES DE BIEN-ETRE ET DE GESTION DU STRESS	30	
Samedi	02/10/2021	09h30 à 13h30	Plaine - Golf	CLEMENT Xavier	SPORT EN PLEIN AIR	30	au programme : bi athlon + activités multi golf (golf, footgolf, disc golf) Prévoir une tenue adaptée à la météo + gourde Matériel fourni
Jeudi	07/10/2021	14h00 à 18h00	Grémeaux	JOIRE Sophie	MULTI RAQUETTES ET SENSIBILISATION AU HANDICAP	60	RDV COSEC POUR GESTION DU MATÉRIEL HANDI SENSIBILISATION AUX HANDICAPS VISUEL ET MOTEUR SUR L'ALLER RETOUR COSEC GREMEAUX PAR GROUPE DE 4/5

Samedi	09/10/2021	09h30 à 13h30	Pont de bois - Multisports	BAUDSON JEROME	MINI RAID DECOUVERTE A PIED	120	Randonnée pédestre jusqu'à la colline des Marchenelles en enchaînant 3 courses d'orientation (Flers château, parc urbain, colline des Marchenelles). Prévoir une tenue adaptée et être capable de marcher une dizaine de kms
Jeudi	14/10/2021	13h30 à 17h30	RDV devant l'entrée principale du Stadium 20 avenue de la Châtellenie à	TANCHON Philippe	RANDONNÉE SPORTIVE	60	Randonnée durant laquelle nous découvrons sur le secteur de Villeneuve d'Ascq, à proximité du campus Pont de Bois : le parc urbain, le lac du Héron et sa réserve naturelle, les rives de La Marque. Ramassage des déchets sur notre passage.
Vendredi	15/10/2021	15h30 à 19h30	Debeyre Combat 2nd	MOREL Gérald	Savate - Boxe Française & Boxe Anglaise	60	
Samedi	23/10/2021	08h30 à 12h30	Site Moulins Danse	GRZYMKA Christophe	PILATES	30	INITIATION
Lundi	25/10/2021	8h00 à 12h00	Jeu de piste dans Lille	BEUN Marion	RANDONNÉE SPORTIVE	130	
Jeudi	28/10/2021	13h30 à 17h30	Pont de bois - Multisports	CLEMENT Frédéric	VOLLEY BALL	60	TOURNOI DE VOLLEY 4X4 Les équipes de 4 seront constituées sur place
Samedi	30/10/2021	09h30 à 13h30	Médecine Forme	BEUN Marion	MARCHE ET NETTOYAGE DE LA NATURE	90	
Samedi	13/11/2021	09h00 à 13h00	Pont de bois - Danse fitness	VERSMISSE Sophie	ACTIVITES CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE	30	découverte des activités de la forme (STEP, renforcement musculaire, stretching) en vue d'une pratique réfléchie et adaptée à son profil.
Samedi	20/11/2021	08h30 à 12h30	Grémeaux	GRZYMKA Christophe	TENNIS DE TABLE	30	STAGE INITIATION TENNIS DE TABLE POUR DEBUTANTS
Lundi	22/11/2021	8h00 à 12h00	Cosec - Dojo	BEUN Marion	ACTIVITES CORPORELLES DE BIEN-ETRE ET DE GESTION DU STRESS	72	
Samedi	27/11/2021	09h00 à 13h00	COSEC - Danse	DHONDT Frédérique	TCBE	60	Trouver un équilibre mental et corporel grâce aux activités physiques wellness (Pilates/Yoga/ stretching / Relaxation)
Vendredi	03/12/2021	14h00 à 18h00	Maison des sports - Accueil	CHARLET Philippe	RANDONNÉE SPORTIVE	30	
Samedi	04/12/2021	9h00 à 13h00	Pont de Bois - Salle danse fitness	DHONDT Frédérique	Expériences artistiques	60	S'intégrer en se laissant guider dans une création de groupe à partir de 2 activités artistiques : Cirque et Danse
Vendredi	10/12/2021	14h00 à 18h00	Maison des sports - Accueil	CHARLET Philippe	RANDONNÉE SPORTIVE	30	
Vendredi	10/12/2021	18h00 à 22h00	Vallin - Multisport	HABERA Nicolas	FUTSAL	60	TOURNOI
Samedi	11/12/2021	09h00 à 13h00	COSEC - Danse	DAVID Jean-Marc	DANSE DE SOCIETE	60	DANSE A 2 Découverte du rock, de la bachata et de la salsa
Mardi	14/12/2021	18h00 à 22h00	Vallin - Multisport	CAMEL Frédéric	FUTSAL	60	TOURNOI