



**SERVICE UNIVERSITAIRE
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES**
Université Clermont Auvergne

SUAPS 2021- 2022

Service des Sports de l'UCA

MUSCULATION



INSCRIPTIONS EN LIGNE

à partir du 13 Septembre 2021 sur le site internet du SUAPS

<http://suaps.uca.fr>



INFORMATIONS DIVERSES

CONTACTS

SUAPS / 04.73.29.32.07 – 32.01

15 bis rue Poncillon – 63000 Clermont-Ferrand

Horaires d'ouvertures : <http://suaps.uca.fr>

La Musculation pour tous

Pratique encadrée, tous niveaux

Lieux de pratique : salle de musculation du Stade Universitaire ou CROUS Dolet

Responsable de l'activité : Céline MONSAURET

Période d'enseignement : du 20 sept 2021 aux vacances d'avril 2022 Nombre de places par groupe : 25



PRATIQUE ENCADREE

- Accès à un créneau hebdomadaire
- Séances au sein desquelles un enseignant vous propose un programme d'entraînement personnalisé en fonction de vos objectifs.
- Présentation obligatoire de la carte d'étudiant à chaque créneau

PRATIQUE CARTE

- **TARIFS: 50€ (accès de sept à juin) ou 30€ (accès de janvier à juin)**
 - Inscription paiement et validation de la charte en ligne
 - Puis se présenter impérativement au bureau du SUAPS avec sa carte étudiante pour finaliser son inscription.
- **Obligation de déposer sa CARTE sur le présentoir lors de chaque séance** (tableau à gauche de l'entrée)
- **ATTENTION des contrôles en salle seront effectués**

LIEUX DE PRATIQUE

Salle de musculation Stade U

15 bis rue Poncillon,

63000 Clermont Fd

ET

Salle musculation CROUS Dolet

(sous-sol à côté de l'accueil)

25 rue Etienne Dolet,

63037 Clermont Fd cedex 1

**SERVIETTE DE TOILETTE et CHAUSSURES PROPRES
OBLIGATOIRES**

PLANNING 2021-2022

	8h00 10h00	10h00 12h00	12h00 14h00	14h00 16h00	16h00 18h00	18h00 20h00	20h00 22h00
LUNDI	CARTE				Pratique encadrée P. LADOUCE	CARTE 18h30 20h00 CARTE CROUS Dolet	CARTE
MARDI	STAPS	Amis du Stade U	CARTE			Pratique encadrée K. JAGOT	CARTE
MERCREDI	STAPS		Pratique encadrée filles P. LADOUCE	CARTE	UEL Entretien santé et musculation B. SCHERER	CARTE	
JEUDI	STAPS	Amis du Stade U	CARTE			Pratique encadrée T.PONCELET	CARTE
VENDREDI	STAPS	CARTE	UEL Entretien santé et musculation + Pratique encadrée filles P. LADOUCE 12H00-13H30	UEL Entretien santé et musculation C. MONSAURET 13H30-15H00	CARTE		
SAMEDI		CARTE 9h00 12h00			CARTE CROUS DOLET 17h00 19h30		

UE Libre Musculation

Objectif de l'UE Libre:

Cette UE permet à l'étudiant d'apprendre à s'entraîner en fonction de l'objectif santé : prise de masse, gain de force, prévention des pathologies, préparation physique au service d'un sport...

Contenu :

Vivre différents types d'entraînements en salle de musculation.
Enseignement des fondements théoriques de l'entraînement (cours théoriques et pratiques)
Se reporter aux brochures « UE Libre Entretien Santé et Musculation »

➤ 2 Créneaux au choix à partir

Semestre 1 A partir du 20/09/2021

Semestre 2 A partir du 17/01/2022

- mardi 12h-14h

ou

- mardi 14h-16h

➤ Nombre de places : 2 x 25 personnes

PLUS D'INFOS SUR LA BROCHURE

« UE LIBRE SANTE ET MUSCULATION »

