

# LE SPORT DANS TON UNIVERSITE

TROYES 2022/2023

## Pack SPORT CAMPUS, ACTIVITES SPORTIVES

### Lundi

18h - 20h : Badminton Lacoste  
20h - 22h : Volley Lacoste  
19h - 20h : Cross fit Lacoste  
20h - 22h : Danse Break projet olympique Lacoste

**Gratuit** pour tous les étudiants

### Mardi

18h30 - 21h Futsal Lacoste  
19h - 20h Dos Abdos fessiers Pilates Lacoste  
19h - 20h Step Cardio Lacoste

**29** euros pour tous  
les personnels de l'URCA

### Mercredi

19h 20h Yoga Lacoste  
19h 20h30 Handball loisir Lacoste  
19h30 22h Handball Compétition  
20h 21h30 Danse Lacoste  
19h30 21h30 Boxe Panuntukan Lacoste

### Jeudi

12h15 13h15 Pilates Yoga Bungalow Sport IUT  
14h 16h Padel Padel 3  
14h 16h30 basket Lacoste  
16h30 18h Badminton Lacoste  
18h 20h Volley Compétition Lacoste  
19h 20h Circuit training Lacoste  
20h 22h Ultimate Lacoste

### Vendredi

17h 19h Basket Lacoste  
20h 22h Combat karaté MMA Lacoste

## PACK AS

ouvre droit à la  
compétition  
universitaire  
(obligatoire pour  
option IUT)

**30** euros

### Espace musculation Cardio

ouverts dès le lundi 17h 22h, mardi 17h 21h, mercredi 18h30 22h  
Jeudi 14h 20h vendredi 17h 19h

Projet COME OM Sport Santé Bien Etre, : Venez participer à des programmes individualisés dont l'objectif est votre mieux être physique et mental. Accompagnement global avec coach sportif mais aussi une nutritionniste et une infirmière sur demande.

Horaires : le lundi 17h 22h , mardi 17h 20h, Jeudi 16h 20h, vendredi 17h 19h



# LE SPORT DANS TON UNIVERSITE

TROYES 2022/2023

## INFORMATIONS IMPORTANTES

### OPTION IUT :

Possibilité pour les étudiants IUT de bénéficier jusqu'à 0,5 point sur la moyenne générale, cette option est un engagement sur un semestre, l'évaluation s'applique sur l'assiduité (10 séances) et l'investissement dans la vie de l'association (Participation à 2 événements AS, compétitions, nuit du sport ou événement ponctuel).

Adhésion à l'Association Sportive obligatoire pour les événements.

**AS URCA** l'Association Sportive de l'Université vous propose de participer aux événements et compétitions.

Adhérez à l' ASURCA 3 et prenez part à la vie de votre asso !

30 euros + certificat médical (si 1ère inscription)

### INFOS :



<https://www.facebook.com/suapstroyes10>

Fabien Lallement : 06 37 31 06 34 [fabien.lallement@univ-reims.fr](mailto:fabien.lallement@univ-reims.fr)

<http://suaps.iut-troyes.univ-reims.fr/>

## LES GRANDS EVENEMENTS A NE PAS MANQUER

23 Septembre : 4C / Course colorée à Chalons en Champagne...ambiance garantie

25 au 29 Septembre : Sport Master'S Week / Une semaine de tournois entre départements et composantes (IUT, IFSI CCC, INSPE)

9 au 13 octobre : Semaine de la science / Les bienfaits du sport prouvés par la science (Ateliers et tests forme divers)

26 octobre : Soirée Campus Tous en forme / 2h d'ateliers à la carte. Espace Cardio et espace Zen au choix.

31 au 04 novembre : WIUC Mondiaux universitaire Paris Tous sports collectifs et raquettes.

01 au 31 novembre : Run master / Un challenge inter promo pour parcourir un maximum de kms! Course à pied et marche, GMP à battre!

8 au 12 février : Olympiades URCA phases qualificatives troyennes

22 février : Olympiades URCA finales à Reims

21 mars : Championnat de France des IUT à Troyes

01 au 31 mai : Run master Award / Nouveau challenge connecté mais toutes activités de plein air, VTT, Canoe,paddle,course, roller...

