

<p><b>ATHLETISME</b> Par ALEXANDRE Stade Ladoumègue et salle Alain Mimoun Lundi 18h - 20h / Mercredi 18h - 20h / Vendredi 18h - 20h Toutes spécialités / préparation physique par tous temps.</p> <p>40€</p>	<p><b>AVIRON</b> Par XAVIER Base de Gonfreville l'Orcher 2 avenue du Général De Gaulle Samedi 9h - 12h Sport de plein air</p> <p>60€</p>	<p><b>BADMINTON</b> Tous niveaux / loisir et perfectionnement Prêt de volants et de raquette. Par GUENAELE ROMUALD, FRANCK et FREDERICK au Gymnase universitaire Lundi 12h - 13h30 Lundi 16h - 17h30 Mardi 17h30 - 19h Mercredi 18h - 19h30 Vendredi 18h - 19h30</p> <p>40€</p>	<p><b>BASKET BALL</b> Par LAURENT au Gymnase universitaire Lundi 17h30 - 19h Lundi 19h - 20h30</p> <p>40€</p>	<p><b>BILLARD</b> Club de billard CEBH76 - rue des briquetiers Jeudi 18h - 19h30 Initiation au billard français.</p> <p>40€</p>	<p><b>BOXE ANGLAISE</b> Par EMILIE au Gymnase universitaire Mercredi 19h30 - 21h Initiation/perfectionnement à la boxe éducative. Gants neufs offerts. Certificat médical de non contre-indication obligatoire.</p> <p>40€</p>	<p><b>BOXE FRANCAISE</b> Par EMILIE au Gymnase universitaire Mardi 20h - 21h30 Tous Niveaux Coups pieds/poings effectués en touche sans violence. Gants neufs offerts. Achat d'une coquille de protection obligatoire pour les hommes. Certificat médical de non contre-indication obligatoire.</p> <p>40€</p>	<p><b>CROSS TRAINING</b> Par AURELIE au Gymnase Lundi 18h - 19h Lundi 19h - 20h A partir de novembre 2023</p> <p>40€</p>	<p><b>COURSE A PIED</b> Par REGIS Rendez vous au Gymnase universitaire Jeudi 15h30 - 17h</p> <p>40€</p>	<p><b>DANSE ROCK &amp; LATINO</b> Prevel swing danse studio Par THIERRY au 31 bis, rue d'après Mannevillelle Mercredi 19h - 20h Vendredi 18h - 19h Lundi 19h - 20h Mercredi 20h30 - 21h30 Venez apprendre à danser la salsa, le rock, le cha, le latino et les danses de salon. Pour initiés/confirmés, d'autres plages horaires sont prévues. Evolution possible vers la danse sportive de compétition.</p> <p>60€</p>	<p><b>Ecole de danse ANNE CHETOU</b> Par ANNE au 89, rue Ernest Renan Mardi 19h - 20h Mercredi 19h - 20h Venez vous initier aux danses en couples ! Pour initiés/confirmés, d'autres plages horaires sont prévues. Evolution possible vers la danse sportive de compétition.</p> <p>40€</p>	<p><b>ESCALADE</b> Par FRANCOIS et MATHIEU au Gymnase universitaire Mardi 18h - 19h30 Mardi 19h30 - 21h Jeudi 18h - 19h30 Jeudi 19h30 - 21h Initiation et perfectionnement. Sorties sur d'autres murs et en extérieur uniquement pour les étudiants inscrits à l'ASUH.</p> <p>40€</p>	<p><b>ESCRIME</b> Par CYRILLE (loisir), SYLVESTRE (Artistique) au Gymnase de la gare - 1er étage - rue André Siegfried - 76600 Le Havre Mardi 20h00 - 21h30 Jeudi 19h15 - 20h45 Jeudi 20h45 - 22h00 Après, fleur et escrime artistique - tous niveaux - Autres créneaux club selon niveau</p> <p>60€</p>	<p><b>FOOTBALL</b> Par CYRILLE au Stade Gagarine 37 rue bierot - 76600 Le Havre Lundi 20h - 22h &amp; Jeudi 14h - 16h Compétitions et entraînements - tous niveaux</p> <p>40€</p>	<p><b>FUTSAL</b> Par CYRILLE au Gymnase Universitaire Mercredi 12h - 13h30 Jeudi 18h - 19h30 Jeudi 19h30 - 21h Entraînements tous niveaux</p> <p>40€</p>	<p><b>GYM BODYSULPT</b> Par ISABELLE au Gymnase universitaire Jeudi 12h15 - 13h15 Renforcement musculaire complet à l'aide d'haltères, d'élastiques et de steps.</p> <p>40€</p>	<p><b>GYM CARDIO</b> Par AURELIE au Gymnase universitaire Lundi 12h15 - 13h15 Combinaison de mouvements d'arts mariaux sur des musiques dynamiques.</p> <p>40€</p>	<p><b>GYM DOUCE</b> Par LUDOVIC au Gymnase universitaire Jeudi 18h30 - 20h Stretching et renforcement sur des protocoles non traumatisants pour le corps. Relaxation, respiration, étirement des muscles profonds.</p> <p>40€</p>	<p><b>GYMNASTIQUE SPORTIVE</b> Par la GGHB au Gymnase Marcel Royer par créneau Charles Porta, 76600 Le Havre. Mardi 19h30 - 20h30 Jeudi 18h30 - 19h30 Se faire plaisir et progresser dans un environnement adapté et encadré par des entraîneurs qualifiés. La découverte de la Gymnastique Artistique Féminine (saut, barres, asymétriques, poutre, sol), la Gymnastique Artistique Masculine (sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe) et d'autres activités seront aussi proposés. Pour le créneau CONFIRMES, au moins 3 ans de pratique.</p> <p>40€</p>	<p><b>GYM STEP</b> Par GUENAELE - Gymnase universitaire Lundi 19h - 20h</p> <p>40€</p>	<p><b>HANDBALL</b> Par MARC au Gymnase universitaire Lundi 20h30 - 22h Mardi 20h30 - 22h Mixte - tous niveaux. (compétitions le jeudi)</p> <p>40€</p>	<p><b>JUDO/JUJITSU</b> Par BRUNO au Budokan - 3, rue Fenelon Lundi et Vendredi 19h10 - 20h30 Mardi et Jeudi 19h10 - 20h30 Préparation physique - réservé aux compétiteurs. Mercredi 18h30 - 20h Entraînement de judo technique et compétition. Possibilité d'une préparation physique. Pour les compétiteurs, l'entraînement est le mercredi de 18h30 à 20h. Entraînement de Judo technique pouvant être utilisé en self-défense.</p> <p>60€</p>	<p><b>KARATE</b> Par EDOUARD - Dojo OUH Stade Deschazeaux Mardi 19h30 - 20h45</p> <p>60€</p>	<p><b>KICK BOXING</b> Par SAID et SLIMANE salle piscine république - Entrée rue de la Perouse - Le Havre Jeudi 18h - 20h Techniques pieds/poings exécutées suivant des règles strictes, dans un maximum de sécurité. Gants neufs offerts. Obligation d'acheter une coquille de protection pour les hommes. Certificat médical de non contre-indication obligatoire.</p> <p>40€</p>	<p><b>MUSCULATION</b> Serviette obligatoire Par PHILIPPE, FREDERIC, LUC, FLORENT, ISABELLE, REGIS, EMILIE - Gymnase universitaire Inscription en ligne pour les créneaux.</p> <p>40€</p>	<p><b>MARCHE NORDIQUE</b> Par REGIS Rendez vous au Gymnase universitaire Jeudi 14h - 15h30</p> <p>40€</p>	<p><b>NATATION</b> Par GUENAELE piscine - 37 cours de la République Mardi 12h - 13h30 Jeudi 16h - 17h Inscription uniquement au guichet SUAPS</p> <p>40€</p>	<p><b>PADEL</b> Au TCMH 213 rue Edouard Vaillant - Le Havre Jeudi 14h - 15h Jeudi 15h - 16h Jeudi 16h - 17h Dérivé du squash et du tennis. Se joue sur un terrain plus petit.</p> <p>40€</p>	<p><b>PILATES</b> Par GUENAELE au Gymnase universitaire Vendredi 11h15 - 12h15 Renforcement musculaire doux.</p> <p>40€</p>	<p><b>PLONGEE SOUS MARINE</b> Par Ecole de Plongée Paul ELIARD 02 35 53 95 72 Formation en piscine de mi-septembre à juin. Passage du niveau 1 fédéral au IMT monitorat, et possibilités de sorties en milieu naturel avec le club au long de l'année (niveau II). Fournir un certificat médical de non contre-indications à la pratique de la plongée sous marine avec bouteilles.</p> <p>70€</p>	<p><b>REINFORCEMENT MUSCULAIRE</b> Par LUDOVIC au Gymnase universitaire Mercredi 17h30 - 18h30 Mercredi 18h30 - 19h30 Vendredi 12h15 - 13h15 Renforcement musculaire et amincissement abdos-taille-hanches. Activité collective.</p> <p>40€</p>	<p><b>REPRISE ACTIVITE SPORTIVE</b> Par VINCENT au Gymnase universitaire Jeudi 14h - 15h</p> <p>40€</p>	<p><b>SKATE BOARD</b> Par SIMON au stade Dechazeaux 107 rue du commandant abadie Jeudi 15h30 - 16h30 Jeudi 16h30 - 17h30</p> <p>40€</p>	<p><b>STRETCHING</b> Par LYNE au Gymnase universitaire Jeudi 16h - 16h45 Améliorer la souplesse et l'élasticité musculaire. Prévention des blessures, lutte contre le stress. Améliorer la posture et le maintien.</p> <p>40€</p>	<p><b>TAE KWON DO</b> Par BRUNO Dojo VDB - 3 rue des champs Mercredi et Vendredi 20h - 21h30 Art martial coréen permettant un travail pieds/poings. Mardi est basé sur la pratique martiale. Vendredi sur le combat sportif (compétition).</p> <p>60€</p>	<p><b>TCHOUKBALL</b> Au Gymnase universitaire Samedi 14h - 15h</p> <p>40€</p>	<p><b>TENNIS DE TABLE</b> Par ADRIEN Gymnase Descartes Mercredi 19h30 - 21h Tous niveaux. Prêt de balles et raquettes.</p> <p>40€</p>	<p><b>TENNIS</b> Par ALBAN au HAC tennis - 24, rue Leprevoist - 76620 Le Havre Jeudi 14h - 15h Jeudi 15h - 16h Jeudi 16h - 17h Par ALBAN au Havre tennis club - 26, rue du Fort - 76620 Le Havre Lundi 18h - 19h Lundi 19h - 20h Possibilité d'inscription dans 2 groupes après accord de l'enseignant.</p> <p>40€</p>	<p><b>VOILE 7.5</b> Réserve étudiants et personnels de l'université Par GWENAELE à la base nautique Gérard Haridouin - Terre plain digue nord - 76600 Le Havre Jeudi 13h30 - 18h De l'initiation à la compétition régionale, possibilité de disputer des régates. 1er stage au printemps (10 séances de septembre à décembre) 2ème stage au printemps (10 séances de février à mai)</p> <p>60€</p>	<p><b>VOLLEY BALL</b> Par ANTOINE au Gymnase universitaire Mardi 19h - 20h30 Jeudi 12h - 13h30 Tous niveaux</p> <p>40€</p>	<p><b>YOGA TONIC</b> Par LYNE au Gymnase universitaire Mercredi 16h30 - 17h30 Stretching, yoga, renforcement musculaire en musique. Sensation de bien être, meilleure souplesse</p> <p>40€</p>	<p><b>ZUMBA</b> Par GUENAELE au Gymnase universitaire Lundi 18h00 - 19h00 Mardi 19h - 20h Jeudi 17h30 - 18h30 Mélange de plusieurs danses, chorégraphies dynamiques</p> <p>40€</p>
--	--	---	---	---	--	--	--	---	---	---	---	--	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--	--	--	---	--	--	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--