

TARIFS PAR CRENEAUX POUR L'ANNEE PERSONNELS ULHN SUAPS 2025-2026

| ACTIVITÉS | CRENAUX HORAIRES | LIEU | TARIFS PERSONNELS ULHN | DEMI-TARIFS Hos Clubs à partir du 1er février |
|----------------------------|---|---|------------------------|---|
| ATHLÉTISME | Lundi : 18h - 20h Mercredi : 18h - 20h Vendredi : 18h - 20h | Stade Ladoumègue et salle Alain Mimoun | 40,00 € | |
| AVIRON | Samedi : 9h - 12h | Base de Gonfreville l'Orcher, au canal de Tancarville | 60,00 € | |
| BADMINTON | Lundi : 12h - 13h30 Lundi : 16h - 17h30 Mardi : 17h30 - 19h Mercredi : 18h - 19h30 Vendredi : 18h - 19h30 | Gymnase universitaire | 40,00 € | 20,00 € |
| BASKETBALL | Lundi : 17h30 - 19h Loisir/découverte Lundi : 19h - 20h30 Prépa compétition | Gymnase universitaire | 40,00 € | 20,00 € |
| BILLARD | Jeudi : 18h - 19h30 | Club de billard CEHB 76 | 40,00€ / semestre | |
| BOXE ANGLAISE | Jeudi : 19h30 - 21h (certificat médical de non contre-indication obligatoire) | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| BOXE FRANCAISE | Mardi : 20h - 21h30 (certificat médical de non contre-indication obligatoire) | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| BOXE THAI | Lundi : 20h - 21h30 (certificat médical de non contre-indication obligatoire) | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| CAPOEIRA | Vendredi : 17h - 18h30 | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| COURSE A PIED | Mardi : 12h - 13h30 - Uniquement le personnel Jeudi : 13h30 - 15h | Rendez-vous au gymnase universitaire | 40,00 € | 20,00 € |
| CROSS TRAINING | Lundi : 18h - 19h Lundi : 19h - 20 h | Gymnase universitaire - Salle de musculation | 40,00 € | 20,00 € |
| DANSES ROCK & LATINO | Lundi : 19h - 20h (Rock et Société) Mercredi : 20h - 21h30 (Rock et Société) Mercredi : 19h - 20h (Salsa) Vendredi : 18h - 19h (Salsa) | Prevel swing danse studio | 60,00 € | |
| | Mardi 19h - 20h (Salsa & Latino) Mercredi : 19h - 20h (Rock) Vendredi : 18h - 19h (Rock) | École de danse Anne Chetoui | | |
| ESCALADE | Mardi : 17h30 - 19h Mardi : 19h - 20h30 Jeudi : 18h - 19h30 Jeudi : 19h30 - 21h | Gymnase universitaire | 40,00 € | 20,00 € |
| ESCRIME | Mardi : 20h - 21h30 (épée) Jeudi : 18h à 19h15 (artistique) Jeudi : 19h15 - 20h45 (académie de sabre laser) | Gymnase de la gare | 60,00 € | |
| FOOTBALL | Lundi : 20h - 22h Jeudi : 14h-16h | Stade Gagarine (Le Havre) | 40,00 € | 20,00 € |
| FOOTBALL EN SALLE (FUTSAL) | Mercredi : 12h - 13h30 Jeudi : 18h - 19h30 Jeudi : 19h30 - 21h | Gymnase universitaire | 40,00 € | 20,00 € |
| GYM BODYSCULPT | Mardi : 12h15 - 13h15 | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| GYM CARDIO 80 | Jeudi : 12h15 - 13h15 | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| GYM DOUCE | Mercredi : 19h - 20h | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| GYM SPORTIVE | Mardi : 19h - 20h (débutants) Jeudi : 19h - 20h (confirmés + 3ans pratique) | Par le GGHB au gymnase Marcel Royer | 40,00 € | |

| | | | | |
|--|---|---|---|---------|
| GYM STEP | Lundi : 19h - 20h Mardi : 18h - 19h | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| HALTEROPHILIE | Mardi : 18h - 19h30 | Gymnase Lucien Follain | 40,00 € | |
| HANDBALL | Lundi : 20h30 - 22h (prépa compétition) Mardi 20h30 - 22h (loisir) | Gymnase universitaire | 40,00 € | 20,00 € |
| JUDO / JUJITSU / Prépa physique pour compétition | Lundi et Vendredi : 19h10 - 20h30 (jujitsu) Mardi et Jeudi : 19h10 - 20h30 (judo) Mercredi : 18h30 - 20h (prépa physique compétition) | Le Budokan Judo Et Jiu Jitsu (Le Havre) | 60,00 € | |
| KARATÉ | Mardi : 18h15 - 19h45 Mercredi : 18h15 - 19h15 Samedi : 11h15 - 12h15 | Dojo Stade Deschaseaux (Le Havre) | 60,00 € | |
| KICK BOXING | Jeudi : 18h - 20h (certificat médical de non contre-indication obligatoire) | Salle Piscine cours de la République (Le Havre) | 40,00 € | |
| MARCHE NORDIQUE | Jeudi : 12h - 13h30 | Rendez-vous au gymnase universitaire | 40,00 € | |
| MUSCULATION | A découvrir sur plateforme Affluences | Gymnase universitaire - Salle de musculation | Gratuit | |
| NATATION* | Mardi : 12h - 13h30 (nageurs uniquement) Vendredi : 12h - 13h30 (uniquement le personnel) | Piscine du cours de la République (Le Havre) | 40,00 € | 20,00 € |
| | Jeudi : 16h - 17h (tous niveaux - débutants acceptés) | Piscine Edouard Thomas (Le Havre) | | |
| PADEL | Jeudi : 15h - 16h | Tennis Club Municipal du Havre | 40,00 € | |
| PILATES | Jeudi : 18h30 - 19h30 Vendredi : 11h15 - 12h15 Vendredi : 12h15 - 13h15 | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| PILATES AVANCÉ | Lundi : 12h15 - 13h15 | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| PLONGÉE SOUS MARINE | <u>Club Paul Eluard</u> Lundi : 20h45 - 22h30 Mardi : 19h45 - 21h30 (certificat médical de non contre-indication obligatoire) | Piscine de la Mare Rouge (Le Havre) | 80€ + 40€ à verser au club pour les sorties | |
| | <u>Club Coelacanthe</u> Mercredi : 20h - 21h30 Samedi : 13h - 14h30 (certificat médical de non contre-indication obligatoire) | | 80,00 € | |
| PRÉPA PHYSIQUE | Mardi : 7h30 - 9h | Gymnase universitaire - Salle de musculation | 40,00 € | |
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | Mardi : 12h15 - 13h15 Vendredi : 12h15 - 13h15 | IUT de Caucriauville | 40,00 € | 20,00 € |
| | Mercredi : 18h - 19h | Gymnase universitaire - Studio | | |
| SELF DEFENSE | Jeudi : 14h - 15h | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| STRETCHING | Jeudi : 15h - 16h | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| TAEKWONDO | Mercredi et Vendredi : 20h - 21h30 | DOJO René VDB (Le Havre) | 60,00 € | |
| TENNIS | - Jeudi : 14h - 15h : joueurs et joueuses classés 30/1 et mieux (ou ayant ce niveau) - Jeudi : 15h - 16h : joueurs et joueuses classés entre 30/2 et 30/5 (ou ayant ce niveau). Au moins 5 ans de tennis - Jeudi : 16h - 17h : joueurs et joueuses Non Classés ayant 3 ans de tennis capable de renvoyer facilement en coup droit et revers | HAC Tennis (Le Havre) | 40,00 € | |
| | - Jeudi : 14h - 15h : joueurs et joueuses ayant entre 2 et 3 ans de tennis capables de faire des échanges. - Jeudi : 15h - 16h : joueurs et joueuses ayant entre 1 à 2 années de tennis - Jeudi : 16h - 17h : Débutants n'ayant jamais joués (quelques raquettes de prêt sont disponibles pour les débutants) | Tennis Club Municipal du Havre | | |
| TENNIS DE TABLE | Mercredi : 19h30 - 21h | Gymnase René Descartes (Le Havre) | 40,00 € | |

| | | | | |
|-------------|--|---|--------------------|---------|
| VOILE 7.5 | Jeudi : 13h30 - 18h | Base nautique Gérard Hardouin (Le Havre) | 60,00 € / semestre | |
| VOLLEY-BALL | Mardi : 19h - 20h30 Jeudi : 12h - 13h30 Vendredi : 19h30 - 21h | Gymnase universitaire | 40,00 € | 20,00 € |
| YOGA TONIC | Mercredi : 12h30 - 13h15 Mercredi : 16h30 - 17h30 | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |
| ZUMBA | Lundi : 18h - 19h Mardi : 19h - 20h Jeudi 17h30 - 18h30 | Gymnase universitaire - Studio | 40,00 € | 20,00 € |