

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

ACTIVITÉS	HORAIRES	LIEU	TARIFS Retraités ULHN	DEMI-TARIFS Hors 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 Jeudi : 13h30 - 15h	Rendez-vous au gymnase universitaire	40,00 €	20,00 €
CROSS TRAINING	Mardi : 20h - 21h30 (certificat médical de non contre-indication obligatoire)	Gymnase universitaire	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 €	
NATATION	Mardi : 12h - 13h30 (nageurs uniquement) Vendredi : 12h-13h30	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 €