

Liste des matières optionnelles ouvertes offertes par le Service du sport pour le 1er semestre 2019-2020 (2 crédits)

| <u>Discipline et code</u> | <u>Horaire</u> | <u>Lieu</u> |
|--|---|---|
| Abs & Buns 086SL49L2 | Groupe 1: Mardi de 11h00 à 12h15 Groupe 3 : Jeudi de 16h30 à 17h45 | Salle Arts Martiaux |
| Aérobic 086SPL2L2 | Groupe 1 : Lundi de 15h00 à 16h15 Groupe 2 : Mercredi de 15h00 à 16h15 Groupe 3 : Mercredi de 18h00 à 19h15 | CIS Salle Aérobics |
| Basketball 086SPE1L1 | Groupe 1: Lundi de 16h30 à 17h45 Groupe 2: Lundi de 18h00 à 19h15 | CST |
| Body Potential 086SL54L1 | Groupe 1 : Lundi de 13h30 à 14h45 Groupe 2 : Mardi de 15h00 à 16h15 | Gr.1 Salle Arts Martiaux Gr.2 Salle Aérobics |
| Body Sculpt 086SL24L1 | Groupe 1 Jeudi de 11h00 à 12h15 Groupe 2: Jeudi de 15h00 à 16h15 | CIS Salle Aérobic |
| Boxe Anglaise 086SL29L2 | Groupe 1 : Mardi de 19h30 à 20h45 Groupe 2 : Jeudi de 18h00 à 19h15 | Gr.1 au CSS Gr.2 au CIS |
| Boxe Thaïlandaise 086SL17L1 | Groupe 1: Lundi de 18h00 à 19h15 Groupe 2: Mercredi de 18h00 à 19h15 Groupe 3: Vendredi de 19h30 à 20h45 | Gr.1 & 2 au CSS Gr.3 au CIS |
| Cheerleading 086SL56L2 | Mardi de 18h00 à 19h15 | CIS Salle Arts Martiaux |
| Chinese Martial Arts 086SL38L2 | Groupe 1 : Lundi de 15h00 à 16h15 Groupe 2 : Mardi de 13h30 à 14h45 | CIS Salle Arts Martiaux |

CIS : Campus de l'innovation et du sport

CSS : Campus des sciences sociales

CST : Campus des sciences et technologies

(Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec Mme Danielle El Khoury, coordinatrice des matières optionnelles)

Courriel : danielle.elkhoury@usj.edu.lb

Téléphone : 01/421623

| | | |
|---|---|------------------------------------|
| | | |
| Danse de Salon 086SPL1L1 | Vendredi de 11h00 à 12h15 | CIS Salle Aérobics |
| Danse Salsa 086SPL1L2 | Groupe 1: Mardi de 16h30 à 17h45 Groupe 2: Mardi de 18h00 à 19h15 Groupe 3: Jeudi de 16h30 à 17h45 Groupe 4 : Jeudi de 18h00 à 19h15 | CIS Salle Aérobics |
| Echecs niveau 1 086SPL8L2 | Groupe 1: Mardi de 19h30 à 20h45 Groupe 2 : Mercredi de 19h30 à 20h45 | CIS Salle d'échecs |
| Fire Abs & Buns 086SL59L1 | Groupe 1 : Mercredi de 11h00 à 12h15 Groupe 2 : Mercredi de 13h30 à 14h45 | CIS Salle Aérobics |
| Fitness 086SL19L1 | Jeudi de 13h30 à 14h15 | CSS |
| Futsal 086SL37L2 | Groupe 1 : Lundi de 15h00 à 16h15 Groupe 2 : Mardi de 15h00 à 16h15 | Gr.1 au CST Gr.2 au CIS |
| Handball 086SL27L1 | Groupe 1 : Vendredi de 15h00 à 16h15 Groupe2 : Vendredi de 16h30 à 17h45 | CST |
| Natation 086SCN2L2 | Groupe 1 : Lundi de 13h30 à 14h45 | CIS |
| Pilates 086SL32L2 | Groupe 1 : Mardi de 8h00 à 9h15 Groupe 2 : Mardi de 9h30 à 10h45 | CIS Salle de tennis de table |
| Power Cardio 086SL43L1 | Groupe 1: Mardi de 13h30 à 14h45 Groupe 2 : Jeudi de 13h30 à 14h45 | CIS Salle Aérobic |

CIS : Campus de l'innovation et du sport

CSS : Campus des sciences sociales

CST : Campus des sciences et technologies

(Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec Mme Danielle El Khoury, coordinatrice des matières optionnelles)

Courriel : danielle.elkhoury@usj.edu.lb

Téléphone : 01/421623

| | | |
|--|--|---|
| <p>Squash 086SL42L1</p> | <p>Groupe 1 : Mardi de 15h00 à 16h15 Groupe 2 : Mardi de 16h30 à 17h45</p> | <p>CIS</p> |
| <p>Street Fight 086SL57L2</p> | <p>Groupe 1 : Lundi de 8h00 à 9h15 Groupe 2 : Lundi de 9h30 à 10h45 Groupe 3 : Mardi de 16h30 à 17h45 Groupe 4 : Mercredi de 18h00 à 19h15 Groupe 5 : Jeudi de 16h30 à 17h45 Groupe 6 : Jeudi de 18h00 à 19h15</p> | <p>Gr.1-2-4 au CIS Gr.3-5-6 au CSS</p> |
| <p>Stretching 086SPL3L1</p> | <p>Groupe 1 : Lundi de 16h30 à 17h45 Groupe 2 : Mardi de 13h30 à 14h45 Groupe 3 : Mercredi de 13h30 à 14h45 Groupe 4 : Jeudi de 13h30 à 14h45 Groupe 5 Vendredi de 13h30 à 14h45 Groupe 6 : Vendredi de 18h00 à 19h15</p> | <p>CIS G.1-3-4-5-6 Salle Arts Martiaux G.2 Salle de tennis de table</p> |
| <p>Taebo 086SL18L1</p> | <p>Groupe 1 : Lundi de 18h00 à 19h15 Groupe2 : Vendredi de 16h30 à 17h45</p> | <p>Salle Aérobits</p> |
| <p>Taekwondo 086SL15L1</p> | <p>Groupe 1: Mardi de 18h00 à 19h15 Groupe 2: Mercredi de 16h30 à 17h45</p> | <p>Gr.1 au CSS Gr.2 au CIS</p> |
| <p>Tennis de Table niveau 1 086SPE3L2</p> | <p>Groupe 1: Lundi de 15h00 à 16h15 Groupe 2: Lundi de 16h30 à 17h45 Groupe 3: Lundi de 18h00 à 19h15 Groupe 4 : Mercredi de 15h00 à 16h15 Groupe 5 : Mercredi de 16h30 à 17h45 Groupe 6 : Mercredi de 18h00 à 19h15 Groupe 7 : Vendredi de 15h00 à 16h15 Groupe 8: Vendredi de 16h30 à 17h45 Groupe 9 : Vendredi de 18h00 à 19h15</p> | <p>CIS</p> |
| <p>Zumba 086SL55L2</p> | <p>Groupe1 : Mardi de 8h00 à 9h15 Groupe 2 : Mardi de 9h30 à 10h45</p> | <p>CIS Salle Aérobits</p> |

CIS : Campus de l'innovation et du sport

CSS : Campus des sciences sociales

CST : Campus des sciences et technologies

(Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec Mme Danielle El Khoury, coordinatrice des matières optionnelles)

Courriel : danielle.elkhoury@usj.edu.lb

Téléphone : 01/421623

CIS : Campus de l'innovation et du sport

CSS : Campus des sciences sociales

CST : Campus des sciences et technologies

(Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec Mme Danielle El Khoury, coordinatrice des matières optionnelles)

Courriel : danielle.elkhoury@usj.edu.lb

Téléphone : 01/421623