

# SALON DES SPORTS DU RCAE

LUNDI 23 SEPTEMBRE 2019, DE 18H À 22H

## PROGRAMME DES ANIMATIONS



### INFOS PRATIQUES

- ▶ Aux Centres Sportifs du Sart-Tilman, parking n°P63 (face au C.H.U.)
- ▶ Venez profitez **GRATUITEMENT** de démonstrations et de cours
- ▶ Pour les initiations, venir en tenue de sport adéquate



### HALL IEP

- ▶ Accueil et renseignements
- ▶ Stands des 66 sports
- ▶ Inscriptions au RCAE



### NOUVEAUTÉS

- ▶ Natation (sauf cours) : à partir du 16/09
- ▶ Nouveaux cours d'Aérobic Fitness : Reejam, Abdos latino et Renforcement musculaire
- ▶ Zumba inclus dans l'abonnement Aérobic fitness
- ▶ Interfac Football et Football en salle : collaboration avec Foot 24-7
- ▶ Pilates : cours supplémentaire
- ▶ Wellness : nouveau cours de Body balance / Fitlastique / Foam roller

Toutes les nouveautés et modifications sur [www.rcae.uliege.be](http://www.rcae.uliege.be)



### ESPLANADE HALL IEP

#### Démonstration

- ▶ Danses de société  
18h à 18h20
- ▶ Danse orientale  
18h30 à 18h50
- ▶ Capoeira  
19h à 19h20
- ▶ **19h45 - Mise à l'honneur des étudiants qui se sont distingués en Championnats Universitaires**

### GYMNASSE N°1

#### Initiation

- ▶ Aérobic - Abdos fessiers  
18h à 18h45
- ▶ Zumba  
19h à 19h45
- ▶ Reejam  
20h à 20h45
- ▶ Pole dance  
21h à 21h30

### GYMNASSE N°2

#### Démonstration et initiation

- ▶ Relaxation (initiation)  
18h à 18h45
- ▶ Taekwondo  
19h à 19h30
- ▶ Vovinam viet vo dao  
19h40 à 20h10
- ▶ Self défense  
20h20 à 20h50
- ▶ Tai Chi Chuan (initiation)  
21h à 21h30

### MISE EN CONDITION PHYSIQUE

#### Initiation

- ▶ 19h à 20h  
RDV au stand dans le hall IEP

### PISCINE

- ▶ Natation libre  
18h à 18h45
- ▶ Waterpolo (cours)  
18h45 à 19h30
- ▶ Aquafitness (cours)  
19h30 à 20h15
- ▶ Baptêmes de plongée sous-marine  
20h15 à 22h

### SQUASH

#### Accès libre

- ▶ Conseils moniteurs  
18h30 à 21h

### SALLE DE MUSCULATION

#### Accès libre

- ▶ Body training  
18h30 à 21h

### COURSE D'ORIENTATION

#### Initiation

- ▶ 18h à 19h  
RDV au stand dans le hall IEP

### GYMNASSE N°3

#### Démonstration et initiation

- ▶ Kobudo  
18h à 18h30
- ▶ Aïkido  
18h45 à 19h15
- ▶ Ju Jitsu  
19h30 à 20h
- ▶ Karaté  
20h15 à 20h45

### TERRAIN DE RUGBY

#### Initiation

- ▶ Rugby (féminin et masculin)  
18h à 19h30
- ▶ Touch Rugby (mixte)  
19h45 à 20h45

LE RCAE, C'EST 66 SPORTS ACCESSIBLES À TOUS!