

JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE

Une co-organisation



*Bien-être
à l'Université*

PROGRAMME

10 oct. 2019

11H30 > 21H30

U-Sports > Campus de la Bouloie



ACTIVITÉS
PRATIQUES

12H00 > 21H30



RESTAURANT
UNIVERSITAIRE

11H30 > 13H30



VILLAGE
PARTENAIRES

12H00 > 19H00



BESAC
STUDENT CUP

13H00 > 18H00



CONFÉRENCES

12H00 > 18H15

OUVERT À TOUS LES ÉTUDIANTS ET PERSONNELS

> Restaurant universitaire Lumière - Campus de la Bouloie

CROUS - Restaurant universitaire Lumière

- Menu «Végé vitalité» proposé ce midi.
- Conseils sport et diététique ; dégustations diverses.



> UPFR des Sports - en extérieur ou Bâtiment 5

CAMPUS SPORTS - ASUFC :

information sur le sport étudiant.

SUMPPS : information, prévention
santé, prise de tension.

BAF

MGEN : bilan de santé.

BIOCOOP : animation «boules
d'énergie» ; animation sur
l'alimentation saine.

CPIE DU HAUT-DOUBS : sensi-
bilisation aux comportements
alimentaires et au gaspillage
alimentaire (avec recette
anti-gaspi) ; vélo smoothie avec
atelier de fabrication de jus de
fruits en direct.

DIETETICIENNE-NUTRITIONNISTE :
conseils pour «cuisiner avec un
petit budget et peu de matériels».

SUPERDRY

SNATCH CLUB

INTERSPORT

PLAN ETUDIANT

PLAY ARENA

CREP-EAT

> UPFR des Sports - Terrain de rugby

BUREAU DES ETUDIANTS - BDE STAPS BISONTIN

Tournoi inter-composantes : des structures à l'image d'Interville.

L'heure est venue de remporter la coupe des composantes.

Rigolade et bien-être en perspective !

INSCRIPTION : sur le portail Campus Sports.



> UPFR des Sports - Bât. 5 - salle TD2

MASSAGES

INSCRIPTION : au stand Campus Sports (Village partenaires).

> UPFR des Sports - Bâtiment 1 - AMPHI STAPS

12H-12H45 : Alimentation et compléments alimentaires ;

Manon BOUVIER, Nutritionniste-diététicienne.

13H-13H30 : La cryothérapie corps entier : une méthode stressante pour améliorer son bien-être ;

Romain BOUZIGON, Enseignant-chercheur.

16H-16H45 : Restons dans le bien-être ;

Mélanie LEVIN, Psychologue et Corinne LESUEUR-CHATOT, Médecin.

17H30-18H15 : Les méfaits du tabagisme et les solutions pour arrêter ;

Claire DURAND, Médecin.



> UPFR des Sports (sauf mention *)

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR CAMPUS SPORTS

YOGA : 12H-13H / 13H-14H > Bât. 4 - salle 3

GOLF : 12H-14H > Bât. 5 - halle d'athlétisme (sauf si mauvais temps)

BADMINTON : 12H-14H > Bât. 4 - salle 1

MUSCULATION : 12H-14H / 14H-16H / 19H30-21H > Bât. 4 - salle muscu

MEDITATION : 14H-14H40 / 15H-15H40 > Bât. 2 - halle J.M Mormeck

BODY BALANCE : 15H-16H > Bât. 4 - salle 2

HIIT : 15H40-16H40 > Bât. 2 - halle J.M Mormeck

GYM DU DOS : 12H15-13H00 > Bât. 2 - salle de gymnastique

ESCALADE : 16H00-18H00 / 18H00-20H00 > Bât. 5 - mur d'escalade

DANSES AFRO : 17H30-18H30 > Bât. 4 - salle 3

TRAIL* : 18H00-19H30 > Parking de La Rodia (4 av. de Chardonnet)

ULTIMATE/FRISBEE : 16H30-18H00 / 18H00-19H30 > Bât. 4 - salle 1

QUIDDITCH : 18H30-19H30 > Terrains extérieurs

TENNIS DE TABLE : 18H00-19H30 > Bât. 2 - halle J.M Mormeck

JUDO : 18H00-20H00 > Bât. 4 - salle 2

CAF : 18H30-19H30 > Bât. 4 - salle 3

HIP-HOP : 19H30-21H00 > Bât. 4 - salle 3

VOLLEY : 19H30-21H30 > Bât. 5 - grande halle

INSCRIPTION : au stand Campus Sports (Village partenaires).

> UPFR des Sports - en extérieur ou Bâtiment 5

RADIO CAMPUS

Emission en direct.



MERCI À NOS PARTENAIRES



HAUT-DOUBS

