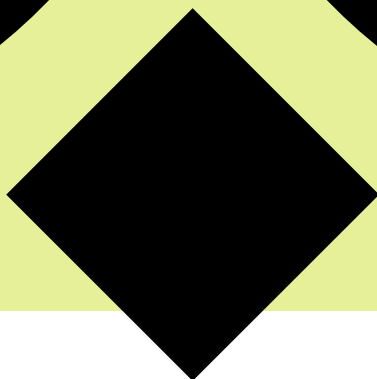


Programme

23

-

24



Sport Santé
UNIL+EPFL

3

Informations générales

4

Accès / Abonnements

7

Cours – Indoor



10

Cours – Outdoor

13

Musculation

14

Centre nautique

15

Événements

16

Horaires du centre sportif

18

Centre Sport et Santé

[Voir nos conditions générales en ligne](#)



2



Accès

Les étudiant·e·s ont l'accès libre au Centre sportif universitaire de Dorigny (CSUD) et aux cours gratuits, sur présentation de leur carte d'étudiant en cours de validité. Les autres membres de la communauté universitaire (catégories B à E) doivent acheter une carte de membre SSUE, selon les tarifs ci-dessous.

La carte SSUE, semestrielle ou annuelle, s'achète et se renouvelle par internet ou au secrétariat des sports (Villa des sports), sur présentation d'une pièce de légitimation en cours de validité. Elle comporte le(s) logo(s) des abonnements achetés et permet l'accès aux lieux ou cours sur abonnement. Cliquez ci-dessous pour créer ou renouveler votre *login des sports*.

Login



Horaires des cours

Contrôlez en ligne les conditions et le calendrier des activités. Durant les intersemestres, le programme est allégé et les horaires des cours peuvent varier.

Programme des cours





Carte de membre SSUE

La carte SSUE donne accès au CSUD et aux cours gratuits, excepté les salles de musculation et le tennis (en option, cf p. 5)		Semestre CHF	Année CHF
A	Étudiant·e·s UNIL-EPFL-AISTS, doctorant·e·s UNIL et étudiant·e·s Universités suisses, avec carte en cours de validité.	Gratuit	Gratuit
B	Étudiant·e·s non inscrit·e·s au semestre, stagiaires de recherche, auditrices et auditeurs, gymnasien·ne·s de 3 ^e année, étudiant·e·s HES/HEP, apprenti·e·s UNIL-EPFL.	50.-	80.-
C	Communauté universitaire : corps enseignant, personnel administratif et technique UNIL-EPFL, assistant·e·s diplômés UNIL, doctorant·e·s EPFL, employé·e·s CHUV, collaboratrices et collaborateurs FISU et CIO.	120.-	200.-
D	Alumni UNIL-EPFL et HES/HEP vaudoises, employé·e·s entreprises partenaires UNIL-EPFL, collaboratrices et collaborateurs retraité·e·s UNIL-EPFL, hôtes et invité·e·s UNIL-EPFL, collaboratrices et collaborateurs BCV, enseignant·e·s et étudiant·e·s Université Populaire de Lausanne, professeur·e·s, collaboratrices et collaborateurs HES Suisse occidentale.	200.-	350.-
E	Partenaire membre C et partenaire doctorant·e UNIL.	320.-	450.-

Carte de membre heures creuses

		Semestre	Année
Lun-Ven	07:00 - 12:00 / 14:00 - 16:00	120.-	200.-
Week-end	08:00 - 19:00		

Durant l'horaire défini, cette carte donne accès gratuitement:

- aux salles de musculation
- aux cours de Yoga, de Pilates et d'Indoor Cycling

Les cours de natation et de Pole sportive restent payants.








Carte de membre ponctuelle

Accès ponctuel aux activités Outdoor sans carte de membre SSUE.	CHF
1 jour	25.-
2-3 jours	50.-
Dès 4 jours	100.-

Sports sur abonnements

	Semestre	Année
 Salles de musculation	60.-	90.-
 Option musculation connectée	20.-	30.-
 Tennis accès simple	70.-	90.-
Aviron débutant	170.-	-
Aviron avancé	180.-	-
Escalade surveillée	35.-	60.-
Pilates	45.-	80.-
Yoga	45.-	80.-
Slowfit*	78.-	139.-

* Comprend : Pilates, Yoga, LPF, Chiharmonie, Mindfulness



Sports gratuits

Accès avec la carte d'étudiant-e-s ou la carte de membre SSUE.

Sports payants

Dès 32.- CHF /semestre 💰

C'est le prix de la majorité des cours hebdomadaires.

Certains sports gratuits ou payants exigent une inscription pour garantir sa place. Le *login des sports* permet l'inscription.

Sports Outdoor



Sur inscription payante au moyen du *login des sports*.



CRAFT

Votre équipementier
sportif sur le campus

www.craftsportswear.ch

  @CraftSportswearSwiss



Lundi

11:00 - 12:00	🕒 Pilates
12:00 - 13:00	🕒 Chiharmonie*
12:15 - 13:15	🕒 Indoor Cycling
	🕒 Natation*
	Zumba
12:15 - 13:45	Badminton
	🕒 Hip-hop
12:15 - 14:15	🕒 Aviron*
12:30 - 13:30	🕒 Patinage
13:00 - 14:00	🕒 Yoga
16:00 - 17:30	Football
	Volleyball
17:00 - 18:00	🕒 Danse orientale
	🕒 Yoga
17:00 - 19:00	Boxe*
17:00 - 20:00	🕒 Escalade indoor – Rocspot
17:30 - 19:00	Agrès
	Judo et ju-jitsu
	Megaworkout*
	🕒 Yoga*
18:00 - 19:00	🕒 Danse orientale
	🕒 Yoga
18:00 - 20:00	Ultimate frisbee
18:30 - 20:30	Course à pied*
19:00 - 20:00	Gymstick Workout
19:00 - 20:30	Karaté
	🕒 Lindy Hop
	🕒 Rock and roll
	Unihockey
19:15 - 20:45	🕒 Indoor Cycling*
20:00 - 21:30	🕒 Salsa cubaine
20:30 - 22:00	🕒 Lindy Hop
	🕒 Ragga / Dancehall
	🕒 Rock and roll
20:30 - 22:30	Basketball
20:45 - 22:30	Tennis de table

🕒 Payant

* Cours maintenus à l'intersemestre
Contrôlez l'horaire en ligne

Mardi

08:15 - 09:15	🕒 Yoga*
12:00 - 13:30	Badminton*
	🕒 Hockey sur glace
12:00 - 14:00	🕒 Escalade surveillée
12:15 - 13:00	🕒 Baignade/eau froide
12:15 - 13:15	🕒 Indoor Cycling
	🕒 Pilates*
	Zumba*
12:15 - 13:45	Beach volleyball
	🕒 Danses latines sportives
	Judo et ju-jitsu*
	Volleyball
12:30 - 13:15	Outdoor Workout*
12:45 - 13:45	🕒 Natation
12:45 - 14:00	Football*
13:15 - 14:00	🕒 Low Pressure Fitness*
16:00 - 18:00	Basketball
	Streetworkout
16:15 - 17:15	🕒 Danse classique
16:30 - 17:30	Stretching
17:00 - 18:00	Full Body Workout
17:00 - 18:15	🕒 Yoga
17:00 - 19:00	🕒 Escalade indoor*
17:00 - 20:00	🕒 Escalade indoor – Rocspot
17:15 - 18:15	🕒 Danse classique
17:30 - 19:00	Armes japonaises
18:00 - 19:00	Condition physique*
18:15 - 19:15	🕒 Danse/Prép. physique
	Gymstick Workout*
18:15 - 20:00	🕒 Yoga*
18:30 - 20:30	Trail
19:00 - 20:30	Hapkido
	Kick-boxing
	Volleyball
19:15 - 20:15	Parkour
19:30 - 20:30	🕒 Samba
19:30 - 22:30	Football/Championnat
20:00 - 21:30	Boxe
	🕒 Salsa cubaine
20:15 - 22:30	Tennis de table
20:30 - 21:30	🕒 Danse orientale
	Kick-boxing
	Afterworkout
21:00 - 22:30	Volleyball



Mercredi

11:00 - 12:00	🕒 Pilates
12:00 - 13:00	🕒 Pole sportive* 🕒 Yoga*
12:00 - 14:00	🕒 Escalade surveillée 🕒 Tir à l'arc sportif
12:15 - 13:15	🕒 Indoor Cycling Total Sculpt Workout
12:15 - 13:45	🕒 Capoeira 🕒 Danses africaines Football*
12:15 - 14:15	🕒 Cyclisme
13:00 - 14:00	Gymnastique de maintien 🕒 Pole sportive*
14:00 - 15:00	🕒 Pole sportive
15:30 - 16:30	🕒 Pole sportive
16:00 - 17:30	Võ-vietnam
16:00 - 18:30	🕒 Tir
16:30 - 17:30	🕒 Pole sportive
17:00 - 18:00	🕒 Pilates*
17:00 - 19:00	🕒 Escalade indoor
17:30 - 18:30	🕒 Mindfulness en ligne HIIT Workout*
17:30 - 19:00	Basketball* 🕒 Krav maga 🕒 Streetdance
17:30 - 19:30	🕒 Tir à l'arc sportif
18:00 - 19:00	🕒 Indoor Cycling* Swissball*
18:15 - 19:45	Rugby à VII
18:15 - 20:15	🕒 Aviron* Sports collectifs
18:30 - 20:00	🕒 Escrime*
18:30 - 20:30	Course à pied
19:00 - 20:30	Aïkido 🕒 Lindy Hop 🕒 Tango argentin Volleyball*
20:00 - 22:30	🕒 Escrime
20:30 - 22:00	🕒 Bachata Karaté 🕒 Krav maga
20:30 - 22:30	Volleyball*

Jeudi

07:00 - 08:00	🕒 Yoga
11:00 - 12:00	🕒 Pilates
12:00 - 13:00	🕒 Pole sportive Tai ji quan
12:00 - 13:30	🕒 Tir à l'arc sportif
12:00 - 14:00	🕒 Escalade indoor
12:15 - 13:00	🕒 Baignade en eau froide 🕒 Low Pressure Fitness
12:15 - 13:15	🕒 Indoor Cycling
12:15 - 13:45	Badminton* Beach volleyball*
12:15 - 14:15	🕒 Aviron*
12:45 - 14:00	Football*
13:00 - 14:00	🕒 Pole sportive* Qi-gong
14:00 - 14:50	🕒 Natation
15:00 - 15:50	🕒 Natation
16:00 - 17:30	Volleyball*
16:30 - 17:30	🕒 Pilates*
16:30 - 18:00	Football
17:00 - 18:00	Full Body Workout*
17:00 - 18:30	Autodéfense
17:00 - 19:00	🕒 Escalade indoor
17:30 - 19:00	Basketball 🕒 Breakdance
18:00 - 19:00	🕒 Indoor Cycling* 🕒 Samba Streetworkout
18:30 - 20:00	Hapkido
18:30 - 20:30	Course à pied*
19:00 - 20:30	Agrès* 🕒 Rock and roll 🕒 Salsa cubaine
19:00 - 20:45	🕒 Escalade surveillée
20:00 - 21:00	🕒 Pole sportive
20:30 - 22:00	Boxe 🕒 Rock and roll 🕒 Salsa cubaine
20:45 - 22:15	Kendo*
21:00 - 22:00	🕒 Pole sportive

🕒 Payant

* Cours maintenus à l'intersemestre
Contrôlez l'horaire en ligne



Vendredi

11:00 - 12:00	🕒 Pilates
12:00 - 13:00	🕒 Pole sportive
	🕒 Yoga
12:00 - 14:00	Cirque
	🕒 Escalade indoor
12:15 - 13:15	🕒 Aquagym*
	🕒 Golf indoor
	Gymstick Workout*
	Outdoor Workout
12:15 - 13:45	🕒 Danse de salon /société
	Football
	🕒 Indoor Cycling*
	Streetworkout
12:15 - 14:15	🕒 Aviron
12:30 - 13:30	🕒 Patinage
13:00 - 14:00	🕒 Pole sportive
	🕒 Yoga
16:00 - 17:30	Handball
16:30 - 18:00	Agrès
16:30 - 18:30	🕒 Escalade surveillée
16:45 - 17:45	🕒 Danse/Stretching et musculation pour danseur-se-s
17:00 - 18:00	🕒 Pilates
17:30 - 19:00	Kendo*
	Volleyball
17:45 - 18:45	🕒 Danse contemporaine /Modern-Jazz
18:00 - 19:30	🕒 Salsa cubaine
18:15 - 19:15	Zumba*
18:30 - 20:00	Taekwondo
18:45 - 20:00	🕒 Danse contemporaine / Modern-Jazz
19:00 - 20:30	Unihockey
19:15 - 20:15	Zumba
19:30 - 21:00	🕒 Salsa cubaine
20:30 - 22:30	Basketball

🕒 Payant

* Cours maintenus à l'intersemestre
Contrôlez l'horaire en ligne

Samedi

09:00 - 10:00	Indoor Cycling
12:15 - 14:15	🕒 Cyclisme
12:45 - 14:00	Football*

Dimanche

09:00 - 10:00	Indoor Cycling
---------------	----------------

→ Retrouvez toutes les activités de A-Z



→ Retrouvez les sports au quotidien



→ Réserve ta salle gratuitement

SPORT LIBRE
Les week-ends



Air

Parapente	04.11.2023	200.-
	20.04.2024	200.-

Eau

Surf	04.09.2023 → 10.09.2023	Na
	29.08.2023 → 04.09.2023	Na

Neige et glace

Cours et formations

Cours utilisation du détecteur de victime d'avalanche et du matériel de sauvetage	03.12.2023	51.-
---	------------	------

Cours avalanche SMT1 – sécurité et avalanches	04.02.2024	51.-
---	------------	------

Escalade outdoor

Initiation à l'escalade de glace	27.01.2024	67.-
	28.01.2024	67.-

Perfectionnement à l'escalade de glace	24.02.2024 → 25.02.2024	180.-
--	-------------------------	-------

Randonnée en raquette

Journée	03.03.2024	51.-
---------	------------	------

Randonnée à ski

Journée	10.12.2023	66.-
	17.12.2023	66.-
	27.01.2024	66.-

Week-end	13.01.2024 → 14.01.2024	189.-
	24.02.2024 → 25.02.2024	189.-
	09.03.2024 → 10.03.2024	189.-

Semaine	12.02.2024 → 16.02.2024	610.-
---------	-------------------------	-------

Ski alpin et snowboard

Journées à ski ou snowboard	27.01.2024	73.-
	28.01.2024	73.-
	03.02.2024	73.-
	04.02.2024	73.-
	24.02.2024	73.-
	25.02.2024	73.-
	02.03.2024	73.-
	03.03.2024	73.-



Journées à ski ou snowboard	09.03.2024	73.-
	16.03.2024	73.-
	23.03.2024	73.-
Week-ends aux Diablerets – Glacier 3000	09.12.2023 → 10.12.2023	179.-
	16.12.2023 → 17.12.2023	179.-
Week-ends aux Diablerets	27.01.2024 → 28.01.2024	175.-
	03.02.2024 → 04.02.2024	175.-
	10.02.2024 → 11.02.2024	175.-
	17.02.2024 → 18.02.2024	175.-
	24.02.2024 → 25.02.2024	175.-
	02.03.2024 → 03.03.2024	175.-
	09.03.2024 → 10.03.2024	175.-
	16.03.2024 → 17.03.2024	175.-
Camp de ski/snowboard aux Diablerets	23.03.2024 → 24.03.2024	175.-
	12.02.2024 → 16.02.2024	430.-
Ski de fond (skating)		
Soirée	14.02.2024	40.-
	21.02.2024	40.-
	28.02.2024	40.-
	06.03.2024	40.-
	13.03.2024	40.-
Week-end	17.02.2024 → 18.02.2024	100.-
Week-end	02.03.2024 → 03.03.2024	100.-

Terre et roche

Escalade outdoor

Cours outdoor	13.04.2024	58.-
	20.04.2024	58.-
	27.04.2024	58.-
	04.05.2024	58.-
Séjour - Calanques de Marseille	12.02.2024 → 17.02.2024	580.-
Séjour - Traversella, Vallée d'Aoste (Italie)	09.05.2024 → 12.05.2024	330.-
Séjour - Wiwanni en dessus de Viège	02.07.2024 → 06.07.2024	480.-

Golf

Cours outdoor	25.09.2023 → 28.09.2023	120.-
	09.10.2023 → 12.10.2023	120.-
	25.03.2024 → 28.03.2024	120.-
Stage - France (A.P obligatoire)	01.04.2024 → 06.04.2024	dès 850.-
Cours outdoor	15.04.2024 → 18.04.2024	120.-
	29.04.2024 → 02.05.2024	120.-
	13.05.2024 → 16.05.2024	120.-
	27.05.2024 → 30.05.2024	120.-
	10.06.2024 → 13.06.2024	120.-



Golf – Cours outdoor (suite)	24.06.2024 → 27.06.2024	120.-
	08.07.2024 → 11.07.2024	120.-
Stage Lavaux – Tous niveaux	19.08.2024 → 23.08.2024	dès 450.-
Massage		
Cours MC1	06.11.2023 → 10.11.2023	110.-
Cours MA	11.03.2024 → 14.03.2024	90.-
Cours MC	15.04.2024 → 19.04.2024	110.-
Randonnée pedestre		
Randonnée automnale	01.10.2023	51.-
Formation randonner en été	28.04.2024	51.-
Randonnée printanière	26.05.2024	51.-
Trail		
Journée – Niveau avancés	24.09.2023	20.-
	29.10.2023	20.-
	12.11.2023	20.-
Week-end	06.10.2023 → 08.10.2023	84.-
	17.05.2024 → 20.05.2024	116.-

Ventes d'articles de sport



Yosemite

Lundi-Mercredi
30-1^{er} novembre 2023



François Sport

Lundi-Vendredi
25-29 septembre 2023
4-8 mars 2024



Nos partenaires organisent régulièrement des ventes d'articles de sports à prix cassés (jusqu'à 70% de rabais).

Salle de colloque SOS2.



Salles de musculation

- 600 m²
- Machines traditionnelles
- Espaces cardio
- Haltères
- Zone force
- Poids du corps
- Presse et poulie
- Vélos
- Rameurs
- Tapis roulant
- Steppeurs
- Zones de stretching
- Musculation connectée

Musculation



Musculation connectée

Débutant·e ou expert·e, profitez des avantages des nouvelles technologies dans vos entraînements ! Accès en sus de l'abonnement musculation. 1 heure d'initiation obligatoire est incluse dans l'abonnement (sur inscription).

Musculation connectée





Centre nautique

Ouvert du 01-04 au 31.10

Les abonnements (différentes durées) comprennent les cours et la navigation libre. La location à l'heure est également possible.

Tarifs saison complète (CHF)	Étudiant + SSUE	Public
Voile	355.-	475.-
Planche à voile	195.-	315.-
Toutes embarcations	445.-	565.-
SUP, Canoë, Kayak *	125.-	245.-

* Compris dans les autres abonnements du Centre nautique

Camps pour les enfants	Dates	Prix CHF
Stage nautique I – Dorigny	01.07.2024 → 05.07.2024	dès 155.-
Stage nautique II – Dorigny	12.08.2024 → 16.08.2024	dès 310.-

Centre nautique





Jours santé

UNIL: 2-5 octobre 2023
EPFL: 9-13 octobre 2023



E-bou

28-29 octobre 2023



Forcethon Talent

11 novembre 2023



Nuit de la danse

1^{er} décembre 2023



Students' games

20-21 avril 2024



Nuit du volley

24 mai 2024



Polysports

Printemps 2024



Nuit du badminton

Juin 2024





Semestre d'automne

	Lun-Ven.	Week-ends
Programme classique 19.09.23 → 22.12.23	07:00 – 22:30	08:00 – 19:00
Vacances de Noël 23.12.23 → 02.01.24	Fermé	Fermé
Salles ouvertes (pas de cours) 03.01.24 → 14.01.24	07:00 – 22:30	08:00 – 19:00
Programme intersemestre 15.01.24 → 18.02.24	07:00 – 22:30	08:00 – 19:00

Semestre de printemps

	Lun-Ven.	Week-ends
Programme classique 19.02.24 → 31.05.24	07:00 – 22:30	08:00 – 19:00
Vacances de Pâques 29.03.24 → 01.04.24	Fermé	Fermé
Salles ouvertes (pas de cours) 02.04.24 → 07.04.24	07:00 – 22:30	08:00 – 19:00
Ascension 09.05.24	Fermé	Fermé
Lundi de Pentecôte 20.05.24	Fermé	Fermé
Programme intersemestre 03.06.24 → 30.06.24	07:00 – 22:30	08:00 – 19:00



Horaires d'été

	Lun-Ven.	Week-ends
Salles ouvertes 01.07.24 → 28.07.24	07:00 – 16:00	Fermé
Vacances d'été 29.07.24 → 11.08.24	Fermé	Fermé
Salles ouvertes 12.08.24 → 15.09.24	07:00 – 22:30	10:00 – 18:00

Contact Sport Santé UNIL-EPFL

Page contact



Sport Santé UNIL-EPFL
Centre sportif de Dorigny
CH-1015 Lausanne

sport.unil.ch | sport.epfl.ch



Centre Sport et Santé CSS

Les compétences au service de l'innovation,
de la performance et de la santé

Sportives ou sportifs anonymes ou élites internationaux, toute personne soucieuse de préserver, développer ou retrouver ses capacités physiques peut venir chercher les conseils des experts du CSS.

Différentes formules sont proposées: bilans sport, santé ou nutrition, accompagnement personnalisé, programme d'entraînement spécifique ou encore plusieurs types de massages.

**ABOS & PERSONAL
TRAINING**

**RÉÉDUCATION
FONCTIONNELLE**

MASSAGES

**BILANS SPORT,
SANTÉ OU NUTRITION**

Plus d'informations
et inscription

centresportetsante.ch





FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985

