

Activités physiques et sportives en CPGE

Information à tous les étudiants

Trois créneaux de 2h sont dédiés à la pratique sportive, tous niveaux confondus, en CPGE:

- **mardi de 17h20 à 19h15**: badminton, préparation physique (musculature, fitness)
- **jeudi de 16h30 à 18h30**: volley-ball, tennis de table, préparation physique
- **vendredi de 13h20 à 15h15**: basket-ball, tennis de table

Ces créneaux sont ouverts à **tous les étudiants**, même si cela ne figure pas sur les emplois du temps. Vous pouvez aussi choisir de ne venir qu'une heure, les portes du gymnase seront toujours ouvertes pour vous accueillir.

Attention: **une tenue de sport est exigée**.

Aux étudiants préparant un concours avec des épreuves sportives: une pratique régulière est fortement conseillée, cela ne se fait pas quelques semaines avant les épreuves. C'est pour cela que je vous propose une préparation physique les mardi et jeudi, et un suivi tout au long de l'année.

Nos installations sportives intra-muros sont toujours en travaux. Cela commencera donc après les vacances de la Toussaint (début novembre).

En attendant, je vous propose de nous retrouver sur les mêmes créneaux horaires au Jardin du Luxembourg, au kiosque à musique, pour de la course de fond et/ou de la préparation physique.