

# Activités sportives pour tous les étudiants et personnels de Bordeaux Montaigne

Du 16 novembre 2020 au 17 décembre 2020



**Circuit training, relaxation, actualités des sportifs et du sport de haut niveau et séances live sur Facebook : pendant cette période de confinement, les enseignant-e-s du département des activités physiques et sportives de Bordeaux Montaigne (DAPS) vous ont préparé un programme d'activités variées, à pratiquer dans votre salon.**

## **Lundi : séance ludique de remise en forme**

Le département des activités physiques et sportives de Bordeaux Montaigne (DAPS) vous propose une séance ludique de remise en forme, accessible à tous & sans sortir de votre salon !

En ligne sur la page Facebook du DAPS : ["Sport U- Bordeaux Montaigne"](#)

## **Mardi : circuit training**

Une video sera mise en ligne sur **E-Campus**

## **Mercredi : sportifs et sportives de haut niveau à l'honneur**

Le portrait d'un sportif ou d'une sportive de haut niveau de l'université sera publié sur l'espace étudiant et sur la page Facebook du DAPS : ["Sport U- Bordeaux Montaigne"](#)

## **Jedi : "cours abdo-fessiers" en séance live sur Facebook**

**À 18h**, rendez-vous sur la page Facebook du DAPS : ["Sport U- Bordeaux Montaigne"](#)

Toute la semaine :

Suivez les **actualités autour du sport professionnel** sur Facebook : [Sport-U Bordeaux Montaigne](#) et [Football Université Bordeaux Montaigne](#)

**Nous vous attendons nombreux !**

En savoir plus sur [le sport à l'Université Bordeaux Montaigne](#)