

WELKOM BIJ HET USC

Het Universitair Sportcentrum Leiden (USC) biedt een zeer uitgebreid en gevarieerd sportaanbod. Conditie, kracht, dans, competitie én gezelligheid: de mix van deze elementen maakt sporten bij het USC zo leuk en effectief. Ons hoofgebouw staat aan de rand van het Bio Science Park, op de Einsteinweg 6. Kom tijdens je lunchpauze of na werk gerust eens binnen kijken!

AANBOD OP MAAT

(Middelbare) scholen, studieverenigingen, studenten(sport)verenigingen en bedrijven komen bij ons geregeld over de vloer. Omdat nog niet iedereen op de hoogte is van ons gehele aanbod, geven wij hier graag een overzicht van de mogelijkheden. Bovendien kunnen we ons aanbod in overleg afstemmen op jullie wensen.

1. CLINICS

Het USC biedt ruim 65 sporten aan. Voor veel van deze sporten is het mogelijk om een clinic te organiseren. Populair zijn op het moment clinics voor **jumping, club power spinning, boksen, zumba en yoga**. Een clinic vindt altijd plaats onder begeleiding van een gediplomeerde instructeur en kan volledig op maat worden samengesteld (zie het voorbeeldprogramma).

2. TOERNOOIEN

Ook organiseert het USC sporttoernooien. In het hoofgebouw beschikken we onder meer over een zeer ruime sporthal en een aantal kleinere zalen, buiten hebben we meerdere sportvelden tot onze beschikking. Kortom, alle ruimte voor een sporttoernooi van grote omvang. Populair zijn bijvoorbeeld (zaal)voetbal, (zaal)hockey, (beach)volleybal en

3. SPORTDAGEN

Naast clinics en toernooien organiseren we ook complete sportdagen voor scholen en verenigingen (maximaal 2.000 personen). Denk bijvoorbeeld aan een dag vol sport, spel en workshops die wordt afgesloten met een borrel of barbecue. Andere wensen? Alle opties zijn bespreekbaar.

VOORBEELDPROGRAMMA

Ter illustratie zie je hieronder hoe een (dag)programma bij het USC eruit kan zien:

OCHTENDBLOK MET DIVERSE CLINICS	
8.30-9.00	Inloop en ontvangst met koffie/thee in ons Sportcafé
9.00-9.15	Warming-up op muziek
9.15-10.15	Diverse opties voor clinics, zoals mindfulness, zelfverdediging, pilates of tennis
10.15-10.45	Koffiepauze
10.45-11.45	Diverse opties voor clinics, zoals badminton, salsa, yoga of hardlopen
11.45-12.30	Lunchpauze
MIDDAGBLOK MET VOLLEYBALTOERNOOI	
12.30-14.00	(Beach)volleybaltoernooi deel 1
14.00-14.30	Koffiepauze
14.30-15.30	(Beach)volleybaltoernooi deel 2
15.30-18.00	Prijsuitreiking en een afsluitende borrel met barbecue

CATERING

Napraten over het gemiste schot, spierpijn die nu al opkomt of over de vergadering van morgen? Een clinic, toernooi of sportdag kan altijd worden uitgebreid met **catering** van drank en hapjes, of zelfs met een uitgebreide barbecue.

TEAMBUILDING

Het USC biedt een breed scala aan **teambuildingsactiviteiten** en **sportdagen**. Afhankelijk van de wensen van jullie bedrijf geven we invulling aan het (sport)programma. Hoe dan ook, wij garanderen een onbezorgde en sportieve dag voor alle medewerkers!

CONTACT

Meer informatie over alle mogelijkheden van het USC vind je op onze website www.uscleiden.nl. Neem voor vragen contact op met Kathelijne Mischner door te mailen naar sportcentrum@usc.leidenuniv.nl of bel het USC op 071-5274619.