

Programme des Activités Physiques et Sportives Mai – Juin 2019




UPEC
Connaissance - Action

**UNIVERSITÉ
PARIS-EST CRÉTEIL
VAL DE MARNE**

Mai 2019

Les stages ouverts à tous,
Les pratiques réservées au personnel UPEC,
La pratique libre

STAGES (ouvert à tous)

GOLF :

Lundi 27 mai de **9h30-12h30** et de **14h-16h** – au Parc du Tremblay

Le mardi 28 mai de **9h30-12h30** et **14h-16h** – au Parc du Tremblay

ATELIERS RESERVES AU PERSONNEL UPEC

HATHA-YOGA DÉBUTANTS :

17h30-18h15 – les mardis 7, 14, 21 et 28 mai

YOGA NIDRA :

18h15-19h – les mardis 7, 14, 21 et 28 mai

PRATIQUE LIBRE (ouvert à tous)

NATATION CONFIRMÉS :

11h-12h15 ou **12h15-13h15** – les mercredis 15, 22 et 29 mai à la piscine La Lévrière

Juin 2019

Les pratiques réservées au personnel UPEC,
La pratique libre

ATELIERS RESERVES AU PERSONNEL UPEC

HATHA-YOGA DÉBUTANTS :

17h30-18h15 – les mardis 4, 11, 18 et 25 juin

YOGA NIDRA :

18h15-19h – les mardis 4, 11, 18 et 25 juin

PRATIQUE LIBRE (ouvert à tous)

NATATION CONFIRMÉS :

11h-12h15 ou **12h15-13h15** – les mercredis 5, 12, 19 et 26 juin à la piscine La Lévrière

PIQUE-NIQUE DE FIN D'ANNEE DU PERSONNEL

Pour les participants aux cours d'Annie et de Bruno :

Le vendredi 28 juin de 12h30 à 13h30

Mai 2019

Les cours réguliers

LES LUNDIS

- **TENNIS : 14h-16h** – les lundis 6, 13, 20 et 27 mai au Centre Marie Thérèse Eyquem

LES MARDIS

- **AQUABIKE : 18h15-19h** – les mardis 7, 14, 21 et 28 mai 2019 à la piscine Ste Catherine
- **GOLF : 14h-16h** – les mardis 7, 14 et 21 mai 2019 au Parc du Tremblay
- **PILATES-YOGA : 12h-13h30** – les mardis 7, 14, 21 et 28 mai au Gymnase La Lévrière (salle polyvalente)

LES MERCREDIS

- **APPRENTISSAGE NATATION : 11h-12h15** – les mercredis 15, 22 et 29 mai à la piscine La Lévrière
- **AQUAGYM : 12h15-13h15** – les mercredis 15, 22 et 29 mai à la piscine La Lévrière

LES JEUDIS

- **HATHA-YOGA (*débutants-moyens*) : 17h30-19h** – les jeudis 9, 16 et 23 mai au bât STAPS Duvauchelle (salle de gym)
- **FITNESS : 12h15-13h15** – les jeudis 9, 16 et 23 mai au Gymnase La Lévrière (salle polyvalente)
- **TANGO ARGENTIN** : 12h30-14h – les jeudis 9 et 23 mai au préfa PF902
- **TENNIS : 10h-12h** – les jeudis 2, 9, 16 et 23 mai au Centre Marie Thérèse Eyquem

LES VENDREDIS

- **AQUABIKE : 12h45-13h30** – les vendredis 3, 10, 17, 24 et 31 mai à la Piscine Ste Catherine
- **GOLF : 14h-16h** – les vendredis 3, 10, 17, 24 et 31 mai au Parc du Tremblay
- **HATHA-YOGA (*moyens/avancés*) : 12h-13h30** – les vendredis 3, 10, 17, 24 et 31 mai à la MPT la Haye aux Moines
- **TAISO-PILATES : 12h30-13h30** – les vendredis 10 et 24 mai au Gymnase La Lévrière (salle de judo)

Juin 2019

Les cours réguliers

LES MARDIS

- **AQUABIKE : 18h15-19h** – les mardis 4, 11, 18 et 25 juin 2019 à la piscine Ste Catherine
- **PILATES-YOGA : 12h-13h30** – les mardis 4, 11, 18 et 25 juin au Gymnase La Lévrière (salle polyvalente)

LES MERCREDIS

- **APPRENTISSAGE NATATION : 11h-12h15** – les mercredis 5, 12, 19 et 26 juin à la piscine La Lévrière
- **AQUAGYM : 12h15-13h15** – les mercredis 5, 12, 19 et 26 juin à la piscine La Lévrière

LES JEUDIS

- **HATHA-YOGA (*débutants-moyens*) : 17h30-19h** – les jeudis 6, 13, 20 et 27 juin au bâtiment STAPS Duvauchelle (salle de gym)
- **FITNESS : 12h15-13h15** – les jeudis 6, 13, 20 et 27 juin au Gymnase La Lévrière (salle polyvalente)

LES VENDREDIS

- **AQUABIKE : 12h45-13h30** – les vendredis 7, 14, 21 et 28 juin à la Piscine Ste Catherine
- **HATHA-YOGA (*moyens/avancés*) : 12h-13h30** – les vendredis 3, 10, 17, 24 et 31 mai à la MPT la Haye aux Moines
- **TAISO-PILATES : 12h30-13h30** – les vendredis 7, 14 et 21 juin au Gymnase La Lévrière (salle de judo)

Taïso = préparation du corps

Toute l'équipe du SUAPS vous remercie d'avoir pratiqué
avec nous tout au long de cette année 2018-2019

Bonnes vacances !

