

2020-2021

MIEUX être MIEUX bouger

Programme proposé par le
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS)
à destination de **tous les personnels de l'Université.**

+ d'infos

suaps@univ-evry.fr
01 69 47 74 32



Un temps pour se détendre



Un temps pour se tester



Un ballon pour mon dos



Un temps pour souffler



Un temps pour prendre l'air



Un temps pour se détendre

L'objectif est de vous proposer différentes activités physiques, de forme ou de détente, à proximité de votre lieu de travail.

Des pratiques encadrées par des enseignants

Cardio training avec Jérôme

Lundi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1^{ers} Cycles

Remise en forme avec Pauline

Lundi de 13h à 14h, bâtiment Pelvoux

Étirements/relaxation avec Marielle

Mardi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1^{ers} Cycles

Sophrologie avec Nadia

Mardi de 17h à 18h, Yourte du bâtiment 1^{ers} Cycles

Danses indiennes avec Vinola

Mercredi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1^{ers} Cycles

Yoga avec Audrey (alternance de Hata-Yoga et de Vinyasa)

Jedi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1^{ers} Cycles

Zumba avec Laurie

Vendredi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1^{ers} Cycles

Pilates avec Martine

Vendredi de 12h30 à 13h30, (à confirmer)

De nouvelles activités
pour mieux répondre
à vos attentes !

Tarif : 40€/an pour 2 activités (10€ l'activité supplémentaire)
*Un tee-shirt offert à tous ceux qui étaient inscrits en 2020 pour compenser l'arrêt d'activité

Des pratiques encadrées par des personnels bénévoles

Musculation avec Olivier

Lundi de 12h30 à 13h30, Gymnase Thoison, rue Charles Fourier à Évry-Courcouronnes

Mercredi de 12h30 à 13h30, Gymnase Thoison, rue Charles Fourier à Évry-Courcouronnes

Marche Nordique avec Yvette

Jedi de 12h30 à 13h30, départ du hall 1^{ers} Cycles

En partenariat avec « l'Escale »

Course à pied avec Christian (cotisation « Escale »)

Mardi et jeudi de 12h30 à 13h30, Stade Thoison, rue Charles Fourier à Évry-Courcouronnes

Début des activités lundi 21 septembre

S'inscrire

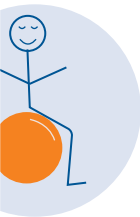


À partir du 11 septembre 2020 vous aurez accès à l'offre Paris-Saclay Sport

sports.universite-paris-saclay.fr



Tous les cours ouverts aux étudiants sont également accessibles aux personnels dans la limite des places disponibles



Un ballon pour mon dos

Découvrez le matériel ergonomique mis à disposition permettant d'adopter une meilleure posture et le renforcement musculaire.

Plus de **80 ballons de « Fit Ball »** ont déjà été mis à disposition des personnels dans les services, UFR, départements, gérés par les agents de prévention volontaires de votre secteur.

Si vous souhaitez tester cet outil, prenez contact avec **votre assistant de prévention** ou avec **le SUAPS**. Une fiche pratique sera à disposition des usagers.

Contact : suaps@univ-evry.fr



Un temps pour se tester

Évaluez votre forme physique de façon fiable et rapide, sur des ateliers très simples.

Prenez rendez-vous soit par mail ou par téléphone et venez tester votre force, votre souplesse, votre équilibre, votre sédentarité...

Ateliers et questionnaires à disposition

Test aérobic

Test de force des membres supérieurs

Test de force des membres inférieurs

Test d'équilibre

Test de souplesse



Un temps pour souffler

Participez à des séances de sophrologie en petit groupe et à la demande.

Pour vous aider dans votre reprise après cette période de crise sanitaire, participez à des ateliers de 45 minutes, en petit groupe à la demande via le service formation (proposition de calendrier spécifique à partir de septembre).

Ateliers :

Respiration

Gestion du stress

Troubles du sommeil

Autres thématiques selon la demande



Des fiches aide-mémoire seront à votre disposition pour prolonger ces ateliers par une pratique autonome.



Un temps pour prendre l'air

Profitez d'un moment en extérieur pour vous ressourcer au contact de la nature tout en découvrant une activité.

Des rendez-vous tous les mois soit le vendredi après-midi, soit lors d'un événement organisé en extérieur pour profiter de la nature. Au programme : golf, VTT ou randonnée.

Inscriptions par mail ou téléphone dans la limite des places disponibles

À vos agendas !

LES RENDEZ-VOUS



Vendredi 25 septembre 2020

Initiation au Golf

Chevannes



Mardi 13 octobre 2020

Les Foulées Roses

Évry-Courcouronnes



Vendredi 20 novembre 2020

Ballade VTT

Évry-Courcouronnes et ses environs



Vendredi 22 janvier 2021

Randonnée pédestre

Champcueil



Samedi 20 mars 2021

Évry-Courcouronnes Trail Urbain

Évry-Courcouronnes



Vendredi 16 avril 2021

Ballade VTT

Évry-Courcouronnes et ses environs



Vendredi 21 mai 2021

Initiation au Golf

Chevannes



Mardi 29 juin 2021

Marche gourmande

Évry-Courcouronnes

ZOOM SUR

Participez aux Foulées Roses !

Le parc des Coquibus d'Évry-Courcouronnes vous ouvre ses portes pour une **marche ou course au profit de la recherche contre le cancer du sein.**

Rendez-vous le **mardi 13 octobre 2020 sur le Parvis de la Mairie.**

Inscriptions au SUAPS dès le 1^{er} septembre (200 places disponibles)

