

Bougez ! avec le



# SEMAINE FORME & BIEN-ETRE

## 12 au 15 septembre 2022

Information : [claudelabourdette@universite-paris-saclay.fr](mailto:claudelabourdette@universite-paris-saclay.fr)

Inscription en ligne obligatoire et gratuite :

Sur le Portail SPORT Université Paris-Saclay



1	L. 12 septembre 12h-14h	BEACH VOLLEY	Jeff Allirand. Professeur SUAPS	Orsay 225 Terrain de foot -ou 225 salle C (pluie)
2	L. 12 septembre 12h30-13h30	YOGA-PILATES	Noémie SCHEFFER . Professeur SUAPS	COUM Salle aux agrès
3	L. 12 septembre 18h-19h	ACROYOGA	Noémie SCHEFFER . Professeur SUAPS	COUM Salle aux agrès
4	L. 12 septembre 18h-20h	CAPOEIRA	Patrick Zola. Professeur diplômé	Orsay 225 Dojo
5	L. 12 septembre 18h-20h	SPIKEBALL. ROUNDNET	Olivier Jaoui. Professeur SUAPS	COUM Salle E. (ou terrain de foot)
6	L. 12 septembre 18h-19h30	DO IN- SHIATSU	Maria Espoey. Formatrice shiatsu	Orsay 225 Salle de danse
7	L. 12 septembre 19h30-21h30	<b>BAL SWING</b>	Florian Decourcelle. Professeur ASESICO	Orsay 225 Salle de danse
★				
8	M. 13 septembre 12h-13h30	ULTIMATE	Stéphane Dusseaux. Professeur SUAPS	COUM Salle C
9	M. 13 septembre 12h-13h30	SPIKEBALL. ROUNDNET	Olivier Jaoui. Professeur SUAPS	COUM Salle E. (ou terrain de foot)
10	M. 13 septembre 12h30-14h	AIKIDO & TAI-CHI	Didier Michel. Professeur SUAPS	IEI Fontenay aux Roses. Dojo 3 <sup>ème</sup> étage
11	M. 13 septembre 18h-19h15	HYPNOSE- grpA	Rabah Monsef. Ens Chercheur. Praticien Hypnose	Orsay 225 Salle X
12	M. 13 septembre 19h30-20h45	HYPNOSE- grpB	Rabah Monsef. Ens Chercheur. Praticien Hypnose	Orsay 225 Salle X

13	M. 13 septembre 18h-19h15	FASCIATHERAPIE	Gwladys Tanchoux. Thérapeute	Orsay 225. Dojo
14	M. 13 septembre 18h30-19h30	SONOTHERAPIE	Elisabeth Bernardo. Sono thérapeute	Orsay 225 Salle de danse
15	M. 13 septembre 18h-20h	BEACH VOLLEY	Jeff Allirand. Professeur SUAPS	COUM salle C
16	M. 13 septembre 19h45-20h45	BAL LINE DANCE	Claudie Labourdette. Professeur SUAPS	Orsay 225 Salle de danse
				
17	Me. 14 septembre 12h-14h	BEACH VOLLEY	Jeff Allirand. Professeur SUAPS	Orsay 225 Terrain de foot ou salle C
18	Me. 14 septembre 12h-13h	GYM FORME	Didier Michel. Professeur SUAPS	Sceaux. Jean Monnet
19	Me. 14 septembre 18h-18h45	ZUMBA	Ingrid Foulon. Diplômée de Zumba	Orsay 225 Salle de danse
20	Me. 14 septembre 18h-19h30	BOXE ANGLAISE	Stéphane Dusseaux. Professeur SUAPS	Sceaux. Faculté Jean Monnet
21	Me. 14 septembre 18h-20h	VOLLEY BALL	Brian Acard. Professeur SUAPS	Sceaux. Lycée Marie Curie
22	Me. 14 septembre 19h-20h15	MEDITATION	Didier Duhazé. Psychanaliste. Praticien Méditation	Orsay 225 Dojo
23	Me. 14 septembre 19h-20h30	PETIT LABORATOIRE SONORE	Stephane Arnoux. Art thérapeute	COUM Salle de danse
24	Me. 14 septembre 19h-21h	BAL LATINO	Max MBourra & Florence Guerras. Profs ASESCE	Orsay 225 Salle de danse

J. 15 septembre 11h-22h      *DEFI 2024 km*      Journée d'inauguration des nouvelles installations du COUM. Plateau de Gif

Toute la journée, aidez-nous à parcourir les 2024 km qui nous rapprochent des JO de Paris !  
 Activités non-stop de 11h à 22h + 8 créneaux ci-dessous - Accès libre sans inscription ce jour-là.

25	J. 15 septembre 12h30-13h	ZUMBA STEP	Claudie Labourdette. Professeur SUAPS	COUM Salle E
26	J. 15 septembre 12h30-13h	TABATA	Philippe Gaudin. Professeur SUAPS	COUM Salle E
27	J. 15 septembre 13h-13h30	BOXE TRAINING	Stéphane Dusseaux. Professeur SUAPS	COUM Salle E
28	J. 15 septembre 17h-19h	ESCALADE	Jeff Allirand. Professeur SUAPS Eric Wasilik. Professeur SUAPS Brian Acard. Professeur SUAPS Stéphane Dusseaux. Professeur SUAPS	COUM Salle E
29	J. 15 septembre *18h-18h30 *19h-19h30	ZUMBA STEP	Claudie Labourdette. Professeur SUAPS	COUM Salle E
30	J. 15 septembre *20h-20h30 *20h30-21h	CIRCUIT TRAINING	Eric Wasilik. Professeur SUAPS	COUM Salle E

Le SUAPS Paris-Saclay est heureux de vous inviter à sa semaine Forme et Bien-Être !

Une rentrée tonique et/ou cocooning...

Modalités d'inscription : (à partir du 6 septembre)

les activités sont **réservées aux étudiants et personnels de l'Université Paris Saclay**

Elles sont **gratuites pour tous, et il n'est pas nécessaire d'adhérer au SUAPS.**

L'inscription sur le portail sport est obligatoire (pour les lundi 12, mardi 13 et mercredi 14 septembre.)

Une fois inscrit, merci d'avoir la gentillesse d'honorer votre engagement en vous présentant à l'atelier comme prévu.... ou de vous désinscrire en cas d'abandon. Merci.

ADRESSE POUR VOUS INSCRIRE : <https://sports.universite-paris-saclay.fr/>

Claudie Labourdette, SUAPS. Coordinatrice du projet

Pour tout renseignement : [claudie.labourdette@universite-paris-saclay.fr](mailto:claudie.labourdette@universite-paris-saclay.fr)

**SUAPS**  
Service Universitaire des Activités  
Physiques et Sportives

université  
PARIS-SACLAY