

UNIVERSITÉ DE
VERSAILLES
ST-QUENTIN-EN-YVELINES



université PARIS-SACLAY

AFTERWORK CULTURE ET SPORT

Participez à des activités sportives ou culturelles et terminez la soirée autour d'un snack.

Culture

Maison de l'étudiant-e Marta Pan - L'Entracte

» **Concert jazz Vincent Touchard Quintet**

Jeudi 17 octobre 2019 – 18h

Douceur des ballades, mélancolie du duo violoncelle-contrebasse ou improvisations maîtrisées, la noblesse de l'écriture et de l'orchestration habille cette Classe moyenne de velours.

> S'inscrire

» Soirée privée SQY Escape

jeudi 21 novembre - 18h

Profitez d'une soirée privée à Sqy Escape pour découvrir la salle de réalité virtuelle et vous plonger dans l'univers des escape game avec trois scénarios au choix

- Les reliques maudites (niveau débutant)
- Mission secrète à l'opéra (niveau intermédiaire)
- Opération Tournesols (niveau avancé)

> S'inscrire

» Atelier créatif : couronne de Noel

Jeudi 12 décembre

Avec Les Ateliers faits mains d'Adeline

Envie de vous mettre dans l'ambiance de Noël ? Venez réaliser une couronne ! Quoi de mieux que de commencer les préparatifs de Noël avec une réalisation homemade?

> S'inscrire

» Soirée jeux de société

Jeudi 23 janvier 2020

En partenariat avec les Fous du Roy

Une ludothèque est à votre disposition à Versailles et à la Maison de l'étudiant-e Marta Pan de Guyancourt. Vous ne savez pas y jouer ? Nous vous proposons un afterwork spécial jeux de société pour apprendre à y jouer.

> S'inscrire

Sport

Maison de l'étudiant-e Marta Pan Salle de multiactivités

» Zumba

Jeudi 9 octobre

Des exercices mêlant mouvements à haute et à basse intensité permettant de rester en

forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine.

» Piloxing

Novembre (date à confirmer)

Le Piloxing est un entraînement de cardio fractionné super pour brûler un maximum de calories. Hormis échauffement et stretch, chaque bloc dure 3mn, suivi de 1m30 de renforcement musculaire puis 45'' de récupération.

» Do-in

Jeudi 5 décembre

Le Do-In, appelé aussi digitopuncture ou acupression, est une technique d'automassage issu de la médecine traditionnelle japonaise. L'auto-massage favorise la détente et la relaxation, ce qui permet d'évacuer naturellement le stress.

» Sophrologie - relaxation

Jeudi 30 janvier

Apprenez à vous détendre avec une technique basée essentiellement sur des mouvements très doux, la détente musculaire, des exercices de respiration, relaxation et visualisation d'images pour se recentrer.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Tarifs

Gratuit

Contact

Service culturel des étudiants et des personnels

1, allée de l'astronomie 78280 Guyancourt

01 39 25 52 44

service.culturel@uvsq.fr

Service commun des activités physiques et sportives

1, allée de l'astronomie 78280 Guyancourt
christel.allegri@uvsq.fr