



université PARIS-SACLAY

## SPORT LOISIR - PILATES

**Cours de Pilates sur le campus des sciences : prenez une pause bien-être chaque mardi.**

Mardi 12h / 13h

> Début des cours le mardi 16 septembre 2025

[UFR des Sciences](#)

[Gymnase Descartes](#)

[Campus de Versailles](#)

Envie de bouger, de vous recentrer et de renforcer votre corps tout en douceur ? Des cours de Pilates sont proposés chaque mardi de 12h à 13h sur le campus des sciences. Une parenthèse bien-être accessible à tous les niveaux, ouverte aux étudiants comme aux personnels.

Cette activité, encadrée par un professionnel, vise à améliorer votre posture, renforcer vos muscles profonds et réduire le stress.

Que vous soyez débutant-e ou déjà adepte, ces séances sont conçues pour s'adapter à tous les niveaux.

Profitez de votre pause déjeuner pour prendre soin de vous et faire le plein d'énergie dans une ambiance conviviale et détendue !

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### Tarifs

- » **Etudiant** : Gratuit pour les étudiants
- » **Personnel** : 20€ pour un semestre (10 séances)

Inscription

### SUAPS

Christel Allegri

christel.allegri@uvsq.fr - 01 39 25 50 92

Maison de l'étudiant – bureau 107

1, allée de l'astronomie

78280 Guyancourt

info.suaps@uvsq.fr