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