



Sports collectifs

Activité	Jour	Horaires	Obs.
Basketball	Lundi	20 h – 21 h 30	Femme Basket race Mixte compet. Hommes Plateau ⁽¹⁾
	Mardi	12 h 30 – 13 h 30	
	Mardi	18 h 30 – 20 h	
	Mardi	20 h – 21 h 30	
Futsal	Vendredi	18 h 30 – 20 h	
Volleyball	Mercredi	13 h 30 – 15 h	Plateau
	Lundi	18 h 30 – 20 h	
	Mardi	19 h 30 – 21 h	
	Mercredi	15 h 30 – 17 h	
Rugby	Vendredi	17 h – 18 h 30	Masculin Féminin
	Lundi	18h30-20h30	
Sport inclusif ⁽²⁾	Lundi	18h30-20h30	Volleyball Basketball
	Mercredi	20 h – 21 h 30	

1. Plateau : Matches, rencontres

2. Sport pratiqué assis en fauteuil

3. Cours réservés au personnels de l'UPN



Espace santé et bien-être

Activité	Jour	Horaires	Obs.
Yoga	Mardi	12 h 30 – 13 h 30	Vinyasa
	Mercredi	14 h 30 – 16 h	Vinyasa
	Jeudi	12 h 30 – 13 h 30	Vinyasa
	Vendredi	13 h 30 – 14 h 30	Vinyasa
Tai-chi	Vendredi	17 h – 18 h	Vinyasa
	Mardi	17 h 30 – 19 h	
Santé immunité	Vendredi	17 h 30 – 19 h	
	Jeudi	19h – 20h30	Visio
Prescriforme	Vendredi	19h – 20h30	Visio

Le SUAPS propose également des rendez vous d'ostéopathie, podologie et shiatsu.



Activités aquatiques

Activité	Jour	Horaires	Obs.
Plongée	Mardi	17 h 30 – 19 h 30	
BNSSA	Mercredi	12 h – 13 h 30	
	Vendredi	12 h – 14 h	
Natation intermédiaire		15 h 30 – 17 h	
Natation FFSU	Lundi	16 h 30 – 17 h 30	
Circuit training	Jeudi	12 h – 13 h 30	
Natation perf.			
Natation conf..			
Aquabike	Lundi	15 h 30 – 16 h 30	
Natation enfants du personnel	Mercredi	13h30-15h00	



Sports de raquettes

Activité	Jour	Horaires	Obs.
Badminton	Lundi	17 h 30 – 19 h	
	Mardi	18 h – 19 h 30	
	Mercredi	17 h 30 – 19 h	
	Vendredi	20 h – 21 h 30	
Tennis de table	Lundi	20 h – 21 h 30	

Horaires de baignade libre

Lundi : 12 h – 13 h 30 / 17 h 30 – 19 h
Mardi : 12 h – 13 h 30 / 18 h – 20 h
Mercredi : 17 h – 19 h
Jeudi : 12 h – 13 h 30 / 17 h – 19 h
Vendredi : 12 h – 13 h 30 / 17 h – 19 h
Samedi : 9 h – 12 h 30



Service universitaire
des activités physiques
et sportives

SUAPS
2026–2027

Activités

Premier semestre

- Étudiantes et étudiants CVEC : **gratuité d'une animation**
- UPN (personnels, conjoints et enfants du personnel) : **37 €**
- Étudiants extérieurs et chômeurs : **120 €**
- Autres : **180 €**
- Personnels SAS : **18,50 €**

Tarifs activités libres (étudiants CVEC)

Piscine	Cardio*	Tennis
Gratuit	Gratuit	Gratuit

* Consulter régulièrement le site pour les modifications ou rajout de cours.

Tarifs hors CVEC

Activités physiques sportives	Piscine (en supplément)	Tennis (en supplément)
37 € 120 € 180 € 18,50 €	30 € l'abonnement annuel ou 2 € l'unité	30 € l'abonnement annuel ou 3 € l'unité

Tarifs journaliers sans droit d'adhésion

	Cardio	Piscine	Tennis
UPN	3 €	3 €	10 € le court /heure
Autres	5 €	5 €	15 € le court /heure

Horaires d'ouverture du SUAPS

Lundi au vendredi : 8 h – 22 h
 Samedi : 9 h – 13 h

📞 **Accueil** : 01 40 97 73 91
Secrétariat : 01 40 97 40 80

suaps.parisnanterre.fr



Éducation corporelle de base et remise en forme

Activité	Jour	Horaires	Obs.
Fitness	Lundi	18 h – 19 h	Abdo. Fessiers
	Lundi	19 h – 20 h	Body sculpt
	Lundi	20 h – 21 h	Stretching
	Mardi	16 h – 17 h	Stretching
	Mardi	17 h – 18 h 30	Hyrox RP
	Vendredi	18 h – 19 h	Abdo. Fessiers
	Vendredi	19 h – 20 h	HIIT
Musculation	Vendredi	20 h – 21 h	Stretching
	Lundi	12 h – 12 h 30	Abdo. Fessiers
	Lundi	12 h 30 – 14 h	Body sculpt
	Lundi	17 h – 18 h 30	Cross train
	Lundi	18 h 30 – 19 h 30	Cardio Hiit
	Mardi	16 h – 17 h	HYROX
	Mardi	17 h – 18 h	HYROX
	Mercredi	17 h – 18 h 30	Force athlétique
	Mercredi	18 h 30 – 20 h	Cross train
	Jeudi	12 h – 13 h 30	Cross train
	Jeudi	17 h – 17 h 30	Prépa. physique
	Jeudi	17 h 30 – 19 h 30	Force athlétique
	Vendredi	17 h – 18 h 30	Cross Fit
	Vendredi	18 h 30 – 19 h 30	Cardio Fit
	Vendredi	19 h 30 – 20 h	Prépa. physique
Salle cardio	Du lundi au vendredi	8 h – 15 h 16 h – 21 h	
	Samedi	9 h – 12 h 30	



Arts du mouvement

Activité	Jour	Horaires	Obs.
Danses africaines	Mardi	19 h 30 – 21 h	
Danse contemporaine	Mardi	14 h 30 – 16 h	
	Mardi	16 h 30 – 18 h	
	Mercredi	16 h – 17 h 30	
Danse orientale	Mardi	19 h – 20 h	Niveau 1
	Mardi	20 h – 21 h	Niveau 2
Hip-Hop Popping	Jeudi	19 h 30 – 21 h 30	
Hip-Hop chorégraphie	Mercredi	19 h 30 – 21 h 30	
Rock'n'roll	Jeudi	17 h – 18 h	Débutant
Salsa	Mardi	12 h – 13 h 30	Débutant
	Mardi	16 h – 17 h	Intermédiaire
	Jeudi	14h 30 – 16 h 18 h – 19 h	Débutant Intermédiaire
Bachata	Mardi	14 h 30 – 16 h	Débutant
	Mardi	18 h – 19 h	Intermédiaire
	Jeudi	12 h – 13 h 30 16 h – 17 h	Débutant Intermédiaire
Activités gymniques acrobatiques	Lundi	12 h – 13 h 30	
Atelier du cirque	Mardi	12h00-14h00	
West coast swing	Mardi	17 h – 18 h	Débutant
Cheerleading	Lundi	18 h – 20 h	
	Mercredi	18 h – 20 h	
	Jeudi	18 h – 20 h	



Sports de combat

Activité	Jour	Horaires	Obs.
Boxe	Lundi	17 h 30 – 19 h	Boxe française
	Lundi	19 h – 20 h	Boxe anglaise
	Mardi	12 h – 13 h 30	Kick boxing
	Mercredi	13 h – 14 h 30	Boxe
	Mercredi	17 h 30 – 19 h	Boxe anglaise
	Mercredi	19 h – 20 h	Kick boxing
	Jeudi	17 h 30 – 19 h	Kick boxing
	Jeudi	19 h – 20 h	Boxe anglaise compet.
	Vendredi	10 h 30 – 12 h	Boxe
Judo	Lundi Vendredi	14 h – 16 h 17 h – 19 h	
Jiu-jitsu brésilien	Mercredi Vendredi	13 h – 15 h 15 h – 17 h	
Self défense	Mercredi Mercredi	16 h 30 – 18h 18 h – 20 h	Femmes Hommes
MMA	Lundi	12 h – 14 h	Grappling
	Mercredi	20 h – 21 h 30	Grappling
	Mercredi	15 h – 17 h	Grappling
Kung fu	Lundi	12 h – 13 h	



Sports individuels

Activité	Jour	Horaires	Obs.
Athlétisme	Mardi	14 h – 15 h 30	
	La semaine	12 h – 13 h 30	Accès libre
	Mardi/Jeudi	17 h – 19 h 30	Accès libre
Escalade	Mardi	12 h – 13 h 30	Bloc
	Mercredi	12 h – 14 h	RP ⁽³⁾
	Mercredi	17 h – 19 h	
	Mercredi	17 h – 19 h	Bloc
	Vendredi	12 h -13 h 30	Bloc

Inscription

- Faire votre pré-inscription sur suaps.it
- Finaliser votre choix sur place, à l'accueil du CSU en présentant votre carte étudiante ou professionnelle
- Paiement en chèques, espèces ou CB

Non étudiant UPN : certificat médical obligatoire

Matériel obligatoire

- 1 cadenas obligatoire
- Serviette obligatoire pour musculation et cardio

Location de matériel

- Serviette : 2 €
- Cadenas : 3,50 €

Consulter régulièrement
le site pour les modifications
ou rajout de cours

suaps.parisnanterre.fr