

EDUCATION CORPORELLE DE BASE ET REMISE EN FORME

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
 FITNESS 	Lundi Lundi Lundi Mardi Mardi Jeudi Jeudi Jeudi Vendredi Vendredi Vendredi	18h00-19h00 19h00-20h00 20h00-21h00 17h00-18h15 18h15-19h30 12h00-12h30 12h30-13h30 17h30-19h00 18h00-19h00 19h00-20h00 20h00-21h00	ABDO FESSIER ZUMBA STEP RUN AN FIT RP RUN AN FIT ABDO FESSIER PILATES RENFO MUSCU ABDO FESSIER HIIT STRETCH
	Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mardi Mardi Mardi Mardi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi Vendredi Vendredi Vendredi	11h00-12h30 12h30-13h30 17h00-18h30 18h30-19h00 19h30-20h00 11h00-12h30 17h30-19h00 10h30-12h00 17h00-18h30 18h30-19h30 19h30-20h00 17h00-18h30 18h30-19h30 19h30-20h00	CROSS TRAIN BODY SCULT CROSS TRAIN CARDIO FIT PREPA PHYSIQUE CROSS TRAIN PREPA PHYSIQUE CROSS TRAIN FORCE ATHLETIQUE RENFO MUSCU PREPA PHYSIQUE CROSS TRAIN CARDI FIT PREPA PHYSIQUE
MUSCULATION 	Du lundi au Vendredi Samedi	08h00-15h00 16h00-21h00 09h00-12h30	
SALLE CARDIO			

ARTS DU MOUVEMENT

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
DANSES AFRICAINES	Mardi	19h00-20h30	
DANSE CONTEMPORAINE	Mardi Mardi	15h00-16h30 16h30-18h00	CSU BAT I
DANSE ORIENTALE	Mardi	19h00-20h00 20h00-21h00	Niveau 1 Niveau 2
HIP HOP	Jeudi	19h30-21h30	
ROCK'N'ROLL	Mardi Jeudi	18h00-19h00 17h00-18h00	INTERM DEB
SALSA	Mardi Jeudi Jeudi	12h00-13h30 14h30-16h00 18h00-19h00	DEB DEB INTERM
BACHATA	Mardi Mardi Jeudi Jeudi	14h30-16h00 16h00-17h00 12h00-13h30 16h00-17h00	DEB INTERM DEB INTERM
ACTIVITES GYMNINIQUES ACROBATIQUES	Lundi	12h00-13h30	
ATELIER DU CIRQUE	Mardi	12h00-14h00	
ATELIER DANSE FREESTYLE	Mercredi	19h30-21h30	
WEST COAST SWING	Mardi	17h00-18h00	

SPORTS DE COMBATS

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS	
BOXE	Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	12h00-13h30 12h30-14h00 12h30-14h00 18h00-19h30 10h45-12h15	BOXE ANGL BOXE THAI BOXE THAI BOXE ANGL BOXE THAI	
	JUDO	Mercredi	12h00-14h00	BAT H
	JIU JITSU BRESILIEN	Lundi Jeudi	14h00-16h00 12h30-14h30	BAT H
	SELF DEFENSE	Lundi Mercredi Mercredi Jeudi	9h30-11h00 17h00-18h00 18h00-20h00 16h30-18h30	FILLES
MMA EDUCATIF GRAPPLING	Lundi Mardi Mercredi Mercredi Jeudi	12h00-14h00 9h30-11h00 9h00-10h30 14h00-16h00 14h30-16h30		
KUNG FU	Lundi	12h00-13h00		

SPORTS INDIVIDUELS

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
ATHLETISME	Lundi Mercredi	12h30-14h00 17h00-18h30	
ESCALADE	Lundi Mardi Mardi Mercredi Mercredi	12h00-13h30 12h00-13h30 18h00-19h30 12h00-14h00 17h00-18h30	BLOC RP

Location serviettes : 2 €
Cadenas : 3,50€

RP = cours réservés au personnel



SITE INTERNET : suaps.parisnanterre.fr
Facebook : SUAPS Nanterre
* Consulter régulièrement le site pour les modifications ou rajout de cours.



Tél : 01 40 97 73 91 (ACCUEIL)
01 40 97 40 80 (SECRETARIAT)

LORS DE L'INSCRIPTION JOINDRE :

- faire votre pré-inscription sur suaps.it
- Carte d'étudiant ou professionnelle
- Païement en Chèques, espèces ou CB
- Non étudiant UPN : Certificat médical obligatoire)
- 1 cadenas obligatoire
- Serviette obligatoire pour musculation et cardio

SPORTS COLLECTIFS

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
BASKET BALL	Lundi	20h00-21h30	COMPET MASCULIN
	Mardi	12h00-13h30	
	Mardi	19h30-20h00	
	Mardi	20h00-21h30	
	Vendredi	17h00-18h30	
FUTSAL	Vendredi	18h30-20h00	
VOLLEY BALL	Lundi	18h00-20h00	COMPET 
	Mardi	19h30-21h30	
	Vendredi	15h30-17h00	
RUGBY	Lundi	18h00-20h00	Masculin Féminin
	Lundi	18h00-20h00	
SPORT INCLUSIF	Lundi Mercredi	18h30-20h30 20h00-21h30	

ESPACE SANTE BIEN ETRE

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
YOGA	Mardi	12h00-13h00	CSU
	Mercredi	12h00-13h30	CSU
	Mercredi	19h00-20h30	CSU
	Jeudi	12h00-13h30	RP
	Jeudi	19h00-20h30	CSU
TAI CHI	Mardi Vendredi	17h30-19h00 17h30-19h00	
SHIATSU	Mardi	16h30-18h00	
	Mercredi	13h00-14h00	
	Mercredi	14h00-15h00	
	Mercredi	15h00-16h00	
	Mercredi	16h00-17h00	
	Mercredi	17h00-18h00	
	Jeudi	15h30-16h30	
Jeudi	16h30-17h30		
SANTE IMMUNITE	Lundi	15h00-16h30	BAT I
	Lundi	16h30-18h00	BAT I
	Mardi	15h00-16h30	BAT I
	Jeudi	19h00-20h30	VISIO
	Vendredi	19h00-20h30	VISIO
PRESCRIFORME	Lundi Jeudi	16h30-18h00 19h00-20h30	
CAPITAL SANTE	Mercredi	17h30-19h00	

ACTIVITES AQUATIQUES

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
PLONGEE	Mardi Jeudi	17h30-19h30 12h00-13h30	
BNSSA	Lundi Mercredi Vendredi	12h00-13h30 12h00-13h30 15h30-17h00	
NAT INTERM	Mercredi Vendredi	12h30-13h30 12h00-13h30	
NAT FFSU	Lundi Jeudi	12h00-13h30 12h00-13h30	
CIRCUIT TRAINING	Lundi Lundi	12h10-12h50 12h50-13h30	LIBRE LIBRE
	Mercredi Vendredi	16h00-17h00 17h00-18h00	
NAT PERF	Lundi Mardi	16h00-17h30 12h00-13h00	
NAT APPR	Mardi	12h00-13h30	
AQUABIKE	Mercredi Mercredi	12h10-12h50 12h50-13h30	

SPORTS DE RAQUETTES

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
BADMINTON	Lundi	12h00-13h30	
	Lundi	17h30-18h45	
	Mardi	10h30-12h00	
	Mardi	18h00-19h30	
	Vendredi	20h00-21h30	
TENNIS	Lundi Mardi	13h30-15h00 13h00-14h30	DEB DEB 
	Lundi	16h00-17h30	

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

SUAPS 2024/2025 PREMIER SEMESTRE

Etudiants CVEC : gratuité d'1 animation
37€ UPN (personnels conjoints et enfants
du personnel)
120€ Etudiants extérieurs et chômeurs
180€ Autres
18,50€ personnels SAS

TARIFS ACTIVITES LIBRES (ETUDIANTS CVEC)

PISCINE	CARDIO *	TENNIS
GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT

TARIFS HORS CVEC

ACTIVITES PHYSIQUES SPORTIVES	PISCINE (en supplément)	TENNIS (en supplément)
37€ 120€ 180€ 18,50€	30€ Abonnement Annuel Ou 2€ l'unité	30€ Abonnement Annuel Ou 3€ l'unité

TARIFS JOURNALIERS SANS DROIT D'ADHESION

	CARDIO	PISCINE	TENNIS
UPN	3€	3€	10€ le court/ heure
AUTRES	5€	5€	15€ le court/ heure