

EDUCATION CORPORELLE DE BASE ET REMISE EN FORME

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
 FITNESS 	Lundi	18h00-19h00	Abdou fessier
	Lundi	19h00-20h00	Body scult
	Lundi	20h00-21h00	STRECH
	Mardi	16h30-18h00	Défi-santé
	Mardi	18h00-18h45	Défi-santé
	Mercredi	13h00-14h00	Renfo muscu
	Vendredi	18h00-19h00	Abdo fessier
MUSCULATION 	Vendredi	19h00-20h00	HIIT
	Vendredi	20h00-21h00	Stretch
	Lundi	11h00-12h30	Cross train
	Lundi	12h30-13h30	Body scult
	Lundi	17h30-19h00	Cross fit
	Lundi	19h00-20h00	Cardio fit
	Lundi	20h00-20h30	Prépa phys
SALLE CARDIO	Mardi	11h00-12h30	Cross train
	Mardi	15h30-17h00	Circuit training
	Mercredi	10h30-12h00	Cross train
	Mercredi	17h30-19h00	Force athlétique
	Mercredi	19h00-20h00	Renfo muscu
	Mercredi	20h00-20h30	Prépa phys
	Vendredi	17h30-19h00	Cross train
	Vendredi	19h00-20h00	Cardio fit
	Vendredi	20h00-20h30	Prépa physique
	Du lundi au Vendredi	08h00-15h00 16h00-21h00	
	Samedi	09h00-12h30	

Location serviettes : 2 €
Cadenas : 3,50€

RP : cours réservés au personnel paris nanterre

ARTS DU MOUVEMENT

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



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)

SPORTS DE COMBATS

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
<u>BOXE</u>	Lundi Mardi Mercredi Mercredi Jeudi Jeudi Vendredi	18h30-20h00 12h00-13h30 12h00-13h30 18h00-19h30 18h00-19h00 19h00-20h00 10h30-12h00	KICK BA KICK BA KICK CONF BA COMP THAI
<u>JUDO</u>	Lundi Mercredi	17h30-19h00 17h30-19h00	
<u>JIU JITSU BRESILIEN</u>	Lundi Lundi Mercredi Mercredi	14h30-16h00 16h00-17h30 14h30-16h00 16h00-17h30	
<u>SELF DEFENSE</u>	Lundi Mercredi Mercredi	9h30-11h00 16h30-18h00 18h00-20h00	FILLES
<u>MMA EDUCATIF GRAPPLING</u>	Lundi Mardi Mercredi Mercredi	13h00-14h30 9h30-11h00 9h00-10h30 13h00-14h30	
<u>KUNG FU</u>	Lundi	12h30-13h30	

SPORTS INDIVIDUELS

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
<u>ATHLETISME</u>	Lundi Mercredi	12h30-14h00 14h30-16h00	
<u>ESCALADE</u>	Lundi Mardi Mardi Mercredi Mercredi Mercredi	12h00-13h30 12h00-13h30 18h00-19h30 12h00-14h00 17h00-18h30 17h30-19h00	BLOC RP BLOC

LORS DE L'INSCRIPTION JOINDRE :
 -faire votre pré-inscription sur suaps.it
 -Carte d'étudiant ou professionnelle
 -Paiement 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
<u>BASKET BALL</u>	Lundi	20h00-21h30	FILLES
	Mardi	12h00-13h30	FILLES
	Mardi	19h00-20h00	
	Mardi Vendredi	20h00-21h30 17h00-18h30	PLATEAU
<u>FUTSAL</u>	Vendredi Mardi Jeudi	18h30-20h00 12h00-13h30 12h00-13h30	PLATEAU RP RP 
<u>VOLLEY BALL</u>	Lundi Mardi Vendredi	18h00-20h00 19h30-21h00 15h30-17h00	PERF 
<u>RUGBY</u>	Lundi Lundi	18h00-20h00 18h00-20h00	MASCULIN FEMININ
<u>SPORT INCLUSIF</u>	Lundi Mercredi	18h30-20h30 20h00-21h30	

ESPACE SANTE BIEN ETRE

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
<u>YOGA</u>	Mardi	13h00-14h00	Vinyasa
	Mercredi	12h30-14h00	
	Mercredi	19h30-21h00	
	Jeudi	12h00-13h30	
	Jeudi Vendredi	19h30-21h00 17h00-18h00	Vinyasa
<u>TAI CHI</u>	Mardi Vendredi	17h30-19h00 17h30-19h00	
<u>SHIATSU</u>	Mercredi	14h30-15h30	
	Mercredi	15h30-16h30	
	Mercredi	16h30-17h30	
	Mercredi	17h30-18h30	
	Jeudi	15h30-16h30	
	Jeudi Mardi	16h30-17h30 14h30-15h30	
<u>SANTE IMMUNITE</u>	Lundi Lundi Mardi Jeudi Vendredi	17h00-18h30 18h30-20h00 15h00-16h30 19h00-20h30 19h00-20h30	VISIO VISIO
<u>PRESCRIFORME</u>	Lundi Mercredi Jeudi	16h30-18h00 18h30-20h00 19h00-20h30	

ACTIVITES AQUATIQUES

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
<u>PLONGEE</u>	Mardi Mercredi	17h30-19h30 12h00-14h00	
<u>BNSSA</u>	Mardi Mercredi	16h00-17h30 12h00-13h30	
<u>NAT INTERM</u>	Lundi Lundi	12h00-13h30 12h00-13h30	
<u>NAT FFSU</u>	Jeudi	12h00-13h30	
<u>CIRCUIT TRAINING</u>	Vendredi Vendredi	12h10-12h40 12h45-13h15	
<u>NAT PERF</u>	Lundi Mardi Jeudi	16h00-17h30 12h00-13h00 15h30-17h00	
<u>NAT APPR</u>	Mercredi Mercredi	12h00-13h30 12h00-13h30	
<u>AQUABIKE</u>	Mardi Mardi	12h10-12h40 12h45-13h15	
<u>NAT ENFANTS PERSONNEL</u>	Mercredi Mercredi	13h30-14h15 14h15-15h00	

SPORTS DE RAQUETTES

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
<u>BADMINTON</u>	Lundi Lundi Mardi Mardi Mercredi Vendredi	12h00-13h30 17h30-19h00 10h30-12h00 18h00-19h30 17h30-19h00 20h00-21h30	 PLATEAU
<u>TENNIS</u>	Lundi Mardi	13h30-15h00 13h00-14h00	DEB DEB 
<u>TENNIS DE TABLE</u>	Lundi	16h00-17h30	

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

SUAPS 2025/202 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