

EDUCATION CORPORELLE DE BASE ET REMISE EN FORME

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	OBS
 FITNESS 	Lundi Lundi Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Vendredi Vendredi	18h00-19h00 19h00-20h00 20h00-21h00 16h30-18h30 13h00-14h00 17h30-19h00 18h00-19h00 19h00-20h00 20h00-21h00	Abdou fessier Body scult STRECH Défi-santé Renfo muscu Renfo muscu Abdo fessier HIIT Stretch
	Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mardi Mardi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Vendredi Vendredi Vendredi	11h00-12h30 12h30-13h30 17h00-18h30 18h30-19h30 19h30-20h00 11h00-12h30 15h30-17h00 12h00-13h15 17h00-18h30 18h30-19h30 19h30-20h00 17h00-18h30 18h30-19h30 19h30-20h00	Cross train Body scult Cross fit Cardio fit Prépa phys Cross train Circuit training Cross train Force athlétique Renfo muscu Prépa phys Cross train Cardio fit Prépa physique
MUSCULATION 	Du lundi au Vendredi Samedi	08h00-15h00 16h00-21h00 09h00-12h30	
SALLE CARDIO			

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	19h00-20h00 20h00-21h00	Niveau 1 Niveau 2
<u>HIP HOP</u>	Jeudi	19h30-21h30	
<u>ROCK'N'ROLL</u>	Jeudi	17h00-18h00	DEB
<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 GYMNIQUES 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 Vendredi	18h30-20h00 12h00-13h30 12h00-13h30 18h00-19h30 18h00-19h30 10h45-12h15	KICK BA KICK BA BA COMP THAI
<u>JUDO</u>	Lundi Mercredi	17h30-19h00 17h30-19h00	
<u>JIU JITSU BRESILIEN GRAPPLING</u>	Lundi Lundi Mercredi Mercredi	14h30-16h00 16h00-17h30 14h30-16h00 16h00-17h30	GRAPPLING GRAPPLING
<u>SELF DEFENSE</u>	Lundi Mercredi Mercredi	9h30-11h00 16h30-18h00 18h00-20h00	FILLES
<u>MMA</u>	Lundi Mardi Jeudi Mercredi	13h00-14h30 9h30-11h00 10h15-12h00 13h00-14h30	
<u>KUNG FU</u>	Lundi	12h00-13h00	

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 18h30-20h00	PLATEAU
<u>FUTSAL</u>	Vendredi Mardi Jeudi	15h30-17h00 12h00-13h30 12h00-13h30	PLATEAU RP RP 
<u>VOLLEY BALL</u>	Lundi Mardi Vendredi	18h00-20h00 19h30-21h00 17h00-18h30	PERF  PLATEAU
<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	12h30-13h30	Vinyasa (en anglais)
	Mercredi	12h00-13h30	
	Mercredi	19h00-20h30	
	Jeudi	12h00-13h30	RP
	Jeudi	12h30-13h30	Vinyasa
	Jeudi	19h00-20h30	
	Vendredi	17h00-18h00	Vinyasa
<u>TAI CHI</u>	Mardi Vendredi	17h30-19h00 17h30-19h00	
<u>SANTE IMMUNITE</u>	Lundi	17h00-18h30	EC
	Lundi	18h30-20h00	EC
	Mardi	15h00-16h30	EC
	Jeudi	19h00-20h30	VISIO
	Vendredi	19h00-20h30	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 Mercredi	16h00-17h30 12h00-13h00 16h00-17h00	
<u>NAT APPR</u>	Mercredi Mercredi	12h00-13h30 12h00-13h30	
<u>AQUABIKE</u>	Mardi Mardi Jeudi Jeudi	12h10-12h40 12h45-13h15 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	 shutterstock - 277579943 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