

**Programmation SUAPSE**  
**SPORTEZ VOUS BIEN à l'UO**  
**en partenariat avec le CROS CVL**

**MARDI 27 septembre**

Petit Déjeuner offert Bureau 116

- 7h à 7h30 : **hypno-respiration** I.Renard
  - o Lieu : Dojo GU
- 12h15 à 12h3450 : **abdo-santé** I.Sabatier
  - o Lieu : Danse GU
- 12h45 à 13h30 : **yoga** I.Sabatier
  - o Lieu : Danse GU

**MERCREDI 28 septembre**

- Petit Déjeuner offert Bureau 116
- 7h à 7h30 : **relaxation** pour connecter ses énergies positives pour la journée I.Renard
  - o Lieu : Dojo GU
- 12h à 14h : **vers une reprise d'activités physiques** (impédancemétrie, tests physiques) S.Parkoo, O.Pinault
  - o Lieu : Musculation et Gymnase GU
- 17h15 à 18h : **hypno-relaxation** pour améliorer ses capacités de concentration, lutter contre le stress et l'anxiété et faciliter le sommeil I.Renard
  - o Lieu Danse GU
- 18h à 19h30 : **gymnastique d'entretien et de renforcement** avec petits matériels S.Parkoo
  - o Lieu Dojo GU

**JEUDI 29 septembre**

Petit Déjeuner offert Bureau 116

- 7h à 7h30 : **gym oxygène autour du lac** F.Tatinclaux
  - o Lieu : Station Fitpark (devant le bouillon)
- 12h à 13h30 : **Zumba et Dance Party** El Mehdi
  - o Lieu : Sport Co GU ou pelouse du château (si le temps le permet et autorisation acceptée)
- 17h à 18h30 : **gestion du stress** A.Marcadet
  - Lieu : Danse GU

**VENDREDI 30 septembre**

- 12h15 à 13h : **STEP** C.Deshayes
  - o Lieu : Sport Co GU
- 13h à 14h : **Cross Training Sport Santé** F.Tatinclaux
  - o Lieu : Sport Co GU
- 13h à 14h **Pilates Stretching** C.Deshayes
  - Lieu : Danse GU