



ACTIVITES SPORTIVES ET RECREATIVES PROPOSEES PAR LE STU

Cours de Yoga

par Maxime BARDOUX

MARDI, 13h30-14h30

(Salle de sports – 2^e sous-sol)

Chaque semaine est présentée une séquence de postures différente accessible à tous. Le travail a pour but de libérer votre corps et votre tête de tout ce qui pèse. En libérant votre respiration, en développant votre ressenti, vous permettez à la détente de prendre racine en vous. Offrez-vous une vraie pause pendant votre semaine pour vous retrouver.



	Membre du STU	Non-Membre du STU
Forfait de 10 séances	80 €	100 €
Prix à la séance	12 €	15 €

Prix pour les stagiaires : 3 €

⋯ / ⋯ / ⋯ / ⋯ / ⋯ / ⋯ / ⋯ / ⋯ / ⋯ / ⋯

ZUMBA MOOVE

par Maya GUMUCIO

MARDI, 12h30-13h30

(Salle de sports – 2^e sous-sol)



ZUMBA MOOVE est un programme énergisant qui allie des mouvements de fitness simples à des musiques latines et africaines endiablées, dont l'objectif principal est de vous donner l'envie de bouger et de vous sentir bien.

Aucun niveau de danse n'est requis, l'encadrement professionnel est assuré, la bonne humeur aussi !

	Membre du STU	Non-Membre du STU
Forfait de 10 séances	70 €	100 €
Prix à la séance	12 €	15 €

A noter : le forfait de 10 cours doit se prendre sur une période de trois mois.
Prix pour les stagiaires : 3 €

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮

Cours de Gyrokinesis
par Yukie Spruyt et Alberte Nilaus
MARDI, 12h30-13h30
(Salle A.22, Fontenoy, sous le Bar des conférences)

Merci de ne pas oublier d'apporter vos tapis

Le STU propose une nouvelle activité de gymnastique douce qui combine stretching et musculation en profondeur : **la Gyrokinesis**.

Au cours d'une séance d'une heure, les exercices s'enchaînent **en douceur** et **sans interruption**, mobilisant la respiration profonde et tous les muscles du corps. Les exercices se réalisent principalement en solo ou à deux, au sol, sur une chaise ou un tabouret. Cette nouvelle activité, qui favorise la **détente**, la **respiration** et la **bonne posture**, révolutionne la pratique du sport pour un bien-être profond et est **particulièrement adaptée à la pratique sur le lieu de travail**.



	Membre du STU	Non-Membre du STU
Forfait de 10 séances	80 €	100 €
Prix à la séance	12 €	15 €

Prix pour les stagiaires : 3 €

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮

Syndicat du Personnel de l'UNESCO (STU) - Bureau MS 2.71 (Miollis)
Tél.: 01.45.68.25.85
Courriel : unesco.stu@unesco.org - Site web : www.unesco-stu.org