

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.



Session pour 10 cours



Tarif : 80 € - membre du STU

100 € - non-membre du STU

12 € - membre du STU

15 € - non-membre du STU

Séance

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, et la bonne humeur aussi !

	MEMBRE DU STU	NON MEMBRE
Forfait – 10 cours	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

Mardi, 13h-14h

(Salle A.22, Fontenoy, sous le Bar des conférences)

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.



Session pour 10 cours

Tarif : 80 € - membre du STU

100 € - non-membre du STU

Séance

12 € - membre du STU

15 € - non-membre du STU

Prix pour les stagiaires : 3€

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮



Jeu d'échecs

Tous les vendredis de 13h à 14h, dans les locaux du STU (MS2.71), sous le bar de Miollis.
Parties d'échecs amicales et rapides dans la joie et la bonne humeur, tous niveaux.

Contact : chess-list@unesco.org

Tel. : 81816

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮



TICKETS CINEMA UGC – 8,50 €

valables jusqu'en juin 2019 dans toutes les salles UGC

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮

Service Billetterie-Spectacles du STU

Mardi et jeudi de 11h à 16h

Tél. : 82588 – MS2.71 (2^e sous-sol – Bâtiment Miollis)

Syndicat du Personnel de l'UNESCO (STU)

Tél. : 01.45.68.25.85/6

Courriel : unesco.stu@unesco.org - Site web : www.unesco-stu.org