

ACTIVITES SPORTIVES ET RECREATIVES PROPOSEES PAR LE STU

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	STAGIAIRES
Forfait – 10 cours	80 €	100 €	20 €
Prix à la séance	12 €	15 €	3 €
A noter : le forfait de 10 cours doit se prendre sur une période de trois mois.			

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮

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	STAGIAIRES
Forfait – 10 cours	80 €	100 €	20 €
Prix à la séance	12 €	15 €	3 €
A noter : le forfait de 10 cours doit se prendre sur une période de trois mois.			

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮

GYROKINESIS

Par Yukie SPRUYT
Mardi, 12h30-13h30



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	STAGIAIRES
Forfait – 10 cours	80 €	100 €	20 €
Prix à la séance	12 €	15 €	3 €

A noter : le forfait de 10 cours doit se prendre sur une période de trois mois.

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮



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'AU 31 mars 2020 dans toutes les salles UGC

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮

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