

LES ACTIVITES SPORTIVES



AQUAGYM

- GA1** - Lundi de 8h15 à 9h00 avec **Hervé MAGNIER**
GA2 - Lundi de 13h30 à 14h15
GA3 - Jeudi de 8h15 à 9h00
GA4 - Mardi de 8h15 à 9h00
GA5 - Mardi de 13h30 à 14h15
GA6 - Jeudi de 13h30 à 14h15
GA7* - Mardi de 16h00 à 16h45 avec **Mélodie HUCHET**
GA8* - Jeudi de 16h00 à 16h45 avec **Serguei TOUROUTSEV**
HEBDOMADAIRE

** Groupes réservés, en priorité, aux anciens adhérents de la SDAC*

L'aquagym se déroule dans le petit bassin de la piscine municipale. Des mouvements simples de gymnastique effectués dans l'eau permettent aux articulations de travailler à la fois de façon plus souple et plus profonde.

Lieu : Piscine Brossolette, 51 rue Pierre Brossolette - Saint Maur



GOLF

GC - Lundi - **HEBDOMADAIRE**

La section Golf offre la possibilité de faire chaque lundi matin un parcours de golf de la région dans une ambiance conviviale.

Réservations sur le site upt-golf.com

Responsable Gilles MARCOIN tél. : 06 80 24 40 64



GYM DOUCE

- GE1** - (25) - Mercredi de 12h30 à 13h30 - **HEBDOMADAIRE**
GE2 - (25) - Mercredi de 11h30 à 12h30
GE3 - (25) - Vendredi de 12h30 à 13h30

Renforcement musculaire adapté et stretching postural. Cours spécial « seniors » par un professeur diplômé d'État (métiers de la forme) et spécialisé seniors.

Lieu : Magic Form, 57 avenue Henri Martin, Saint Maur.

LES ACTIVITES SPORTIVES



PILATES

GE6 - (25) - Mardi de 11h00 à 12h00 - **HEBDOMADAIRE**

GE5 - (25) - Lundi de 11h00 à 12h00 - **HEBDOMADAIRE**

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration générale des fonctions physiques.

Lieu : Magic Form, 57 avenue Henri Martin, Saint Maur.



SORTIES PEDESTRES

GD - 12 Km environ - Jeudi de 13h30 à 17h00 (temps de marche environ 3h00) - **HEBDOMADAIRE**

GD1 - 8 Km environ - Vendredi de 13h30 à 16h00 (temps de marche environ 2h00) - **HEBDOMADAIRE**

Nos sorties proposent des parcours variés à proximité de Saint-Maur, vous permettant de concilier marche, nature, patrimoine régional et convivialité (temps de marche environ 2 heures). Sorties de la journée à la belle saison.

Avec Michèle DUFOURCQ et Michel STEPHANO



TAICHI CHUAN ET QI GONG

GT2 - TAI CHI CHUAN - Jeudi de 9h00 à 10h30 - **HEBDOMADAIRE**

GQ1 - QI GONG - Jeudi de 10h30 à 12h00 - **HEBDOMADAIRE**

Taijiquan et Qigong, sont des activités physiques d'origine chinoise, reconnues pour leurs bienfaits sur la santé. L'exécution de mouvements lents améliore la tonicité musculaire, augmente la mémoire, entretient la souplesse du système musculo-squelettique. Les cours, dispensés par une Professeure diplômée d'état (DEJEPS AMCI), se déroulent dans une ambiance studieuse et avec bonne humeur.

N'hésitez pas à venir essayer...

Professeur : Florence CHOFRUT

Lieu : 78 rue du Docteur Roux, 94100 Saint Maur. Salle 5

LES ACTIVITES SPORTIVES



TENNIS

GB - Session de 1h00 - **HEBDOMADAIRE**
ou - Session de 2h00 - **HEBDOMADAIRE**

Cours toute l'année au parc du Tremblay les lundis ou jeudis entre 10h et 12h (de 1 heure, 2 heures par semaine au choix). Rencontres amicales. D'octobre à mars l'UPT bénéficie de cours couverts et aux beaux jours des cours de plein air.

L'inscription ne vaut que pour les périodes hors des vacances scolaires.

Responsable : André TARDY, 01 41 95 74 39



YOGA

GY3 (12) - Jeudi de 11h00 à 12h00 - **HEBDOMADAIRE**
GY2 (12) - Vendredi de 10h00 à 11h00 - **HEBDOMADAIRE**
GY1 (12) - Vendredi de 8h45 à 9h45 - **HEBDOMADAIRE**

Le yoga est accessible à tous.

Ecoutez votre corps et respirez pendant les poses pour lâcher prise, améliorer la mobilité, renforcer les muscles et trouver l'équilibre. Chaque séance commence par la conscience de soi et se termine par une relaxation profonde pour intégrer les bienfaits.

Lieu : UPT 72 Bd de Créteil

Professeur : Valérie JORGE, certifiée Mamaha Yoga .



STRETCHING POSTURAL

SP - Mercredi de 14h00 à 15h00
SP1 - Mercredi de 13h00 à 14h00 **«NOUVEAU»**
HEBDOMADAIRE

Une séance de Stretching Postural, joue sur les étirements progressifs et des contractions musculaires profondes pour solliciter largement les muscles du dos mais aussi des chaînes musculaires globales (bas du corps : cuisses et fessiers), les hanches, les bras..

Avec la pratique, ces différentes cibles de travail dissipent peu à peu les maux de dos, les raideurs musculaires et articulaires ainsi que les tensions.

Lieu : UPT 72 Bd de Créteil

Professeur : Brigitte SAMSON