



SPORTS

Les activités sportives sont pratiquées à l'extérieur des locaux de l'UPT (sauf le Yoga)

Il est impératif de fournir un certificat médical dès le début des cours.

H = hebdomadaire, P = selon planning, M = mensuel

AQUAGYM

H	GA1	Lundi de 08:15 à 09:00	GA2	Lundi de 13:30 à 14:15
	GA3	Jeudi de 08:15 à 09:00	GA4	Mardi de 08:15 à 09:00
	GA5	Mardi de 13:30 à 14:15	GA6	Jeudi de 13:30 à 14:15

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. Séance en musique.

BADUANJIN (QIGONG)

H	GQ1	Jeudi de 10:30 à 12:00
---	-----	------------------------

Le Qigong est un art énergétique chinois. C'est une discipline physique et sportive. C'est un art de vivre, qui au travers d'une pratique régulière apporte bien-être et détente dans un monde où le stress est au quotidien. Par un professeur diplômé d'Etat- affilié à la fédération FTCCQ. Lieu : 78 rue du Docteur Roux, 94100 Saint Maur. Salle 5

GOLF

P	GC	Jours et heures communiqués par l'animateur de l'activité
---	----	---

Parcours, compétition dans une ambiance conviviale sur les terrains de la région.

Responsable : J.M Gardey, 06 89 84 84 79

GYM DOUCE

H	GE1	Mercredi de 09:15 à 10:15	GE2	Mercredi de 10:30 à 11:30
---	-----	---------------------------	-----	---------------------------

GE3 Vendredi de 10:30 à 11:30 | **GE4** Vendredi de 09:15 à 10:15

Renforcement musculaire adapté et stretching postural. Cours spécial « seniors » par un professeur, diplômé d'État (métiers de la forme) et spécialisé seniors. Lieu : salle Planet Gym, 5 bd de Créteil (près du Pont de Créteil). Bus : 107, 111, 112, 317 – Parking

PILATES

H **GE5** Lundi de 10:30 à 11:30 **NOUVEAU**
GE6 Mardi de 09:30 à 10:30

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 : salle Planet Gym, 5 bd de Créteil (près du Pont de Créteil).
Bus : 107, 111, 112, 317 – Parking

SORTIES PEDESTRES (12 km environ)

H **GD** Jeudi de 13:30 à 17:00

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 3 heures). Sorties de la journée à la belle saison.

SORTIES PEDESTRES (8 km environ)

H **GD1** Vendredi de 13:30 à 16:00

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.

TAI CHI CHUAN

H **GT** Lundi de 14:00 à 15:30
GT2 Jeudi de 09:15 à 10:45

Relaxation dans le mouvement. Harmonie du corps et de l'esprit. Professeur diplômé d'État – affilié à la Fédération FAEMC.

Lieu : Planet Gym. 5 boulevard de Créteil, 94100 Saint Maur

TENNIS

P

GB Lun/Jeu de début octobre à fin mars

Cours toute l'année de 1 heure, 2 heures ou 3 heures par semaine au choix.
Rencontres amicales. en plein air au Tremblay

Responsable : André Tardy , 01 41 95 74 39

GB2 Lun/Jeu de début avril à juin

Cours toute l'année de 1 heure, 2 heures ou 3 heures par semaine au choix.
Rencontres amicales. Hebdomadaire, le lundi et/ou jeudi matin en plein air au Tremblay

Responsable : André Tardy , 01 41 95 74 39

YOGA

H

GY1 Vendredi de 08:45 à 09:45

GY2 Vendredi de 10:00 à 11:00

GY3 Jeudi de 12:00 à 13:00 **NOUVEAU**

Les cours de Yoga Détente s'adressent aux femmes et hommes de tous âges. Par la pratique de postures simples qui rafraîchissent à la fois le corps et l'esprit, vous apprenez à vous détendre avec la conscience de la respiration et des sensations. Chaque cours se termine par une relaxation profonde qui apporte une détente des muscles, de la peau, du système nerveux. Le Yoga détente soulage aussi les problèmes de dos. Les cours sont donnés par un professeur diplômé de la Fédération Française de Yoga.

Lieu : dans les locaux de l'UPT