

ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES PAR LE STU

YOGA

par Maxime BARDOUX

MARDI, 13h30-14h30

(Salle XV - Miollis)

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.			

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮

GYROKINESIS

Par Alberte NILAUSEN

Mardi, 12h30-13h30

(Salle XV - Miollis)



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.			

⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮ / ⋮

Syndicat du Personnel de l'UNESCO (STU)

Tél.: 01.45.68.55.85/6

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