

## INFOS PRATIQUES

Site internet SUAPS UGA

<https://suaps.univ-grenoble-alpes.fr>

Carte Sport Personnels U

22 euros

Paielement en ligne sur Mon Compte SUAPS

<https://suaps-mon-compte.univ-grenoble-alpes.fr>

ou à l'accueil de la piscine

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - PISCINE

430, rue de la Passerelle – Campus

38400 Saint Martin d'Hères

Tel : 04 76 82 44 00

## SUAPS UGA

M.U.S.E.

80 Rue Ampère – Campus

Tél : 04 76 74 82 00

Permanences : 12h à 16h / Sauf Vendredi

**SUAPS**  
Université Grenoble Alpes



## OFFRE SPORTIVE PROPOSÉE AUX PERSONNELS UGA 2023-2024

Cours encadrés, pratique régulière ou ponctuelle, pratique libre pour favoriser la santé et le bien-être à l'université.

Les enseignants d'EPS du SUAPS vous souhaitent la bienvenue !

SUAPS : Service U. des  
Activités Physiques et  
Sportives

**SUAPS**  
Université Grenoble Alpes

## COURS RÉSERVÉS AUX PERSONNELS

### SANTÉ BIEN-ÊTRE

Vendredi : 12h15-13h et/ou 13h-13h45

#### CSU – salle de Judo

Réveil musculaire, étirements et relaxation dans une ambiance conviviale. 1<sup>er</sup> cours dynamique, 2<sup>e</sup> cours plus axé étirements et relaxation

#### INFOS PRATIQUES

Carte Sport Personnels U – 22€

Inscription sur place

Sous réserve de places disponibles

## LES MIDIS SANTE

### PROGRAMME MULTI-ACTIVITÉS

De Février à Mai 2024

Créneau : mercredi 12h15 -13h45

#### Salle de danse du CSU

Faire une pause détente au milieu de la semaine pour découvrir des activités liées au bien-être : Relaxation, marche nordique, yoga, circuit training, sophrologie...

#### INFOS PRATIQUES

Inscription en ligne début février

Gratuit

## COURS MIXTES ÉTUDIANTS- PERSONNELS

### OFFRE SPORTIVE

Les activités non notées proposées aux étudiants sont ouvertes aux personnels dans la limite des places disponibles.

#### INSCRIPTIONS

1. Consulter la liste des places disponibles\* sur notre site à partir du 2 octobre 23
2. Contacter l'enseignant par mail pour valider l'inscription
3. Carte Sport Personnels + tarif selon activité

\*Liste des places disponibles

Permanences SUAPS UGA

Site internet SUAPS UGA

## HANDICAP

### PRATIQUE DU HOCKEY FAUTEUIL

Vendredi 16h-18h

Lieu : Halle Ouest - Arrêt TRAM  
Les Taillées

Personnes handicapées et valides pratiquent ensemble dans une ambiance engagée et joyeuse. Prêt de Fauteuils handisport

#### INFOS PRATIQUES

Carte Sport Personnels

Contacteur l'enseignant :

[jean.grenet@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:jean.grenet@univ-grenoble-alpes.fr)

## PRATIQUE LIBRE

Certaines installations sont accessibles aux personnels pour une pratique libre de détente et de bien-être non encadrée.



**SALLE DE  
RELAXATION À LA  
B.U DES SCIENCES**  
Réservation sur place  
et en ligne sur l'App  
**Affluences**



**STREET WORK OUT /  
PARKOUR**  
Agrès en accès libre  
Devant la piscine  
universitaire



**FOOTING À L'ÎLE  
D'AMOUR...  
OU AILLEURS !**  
Vestiaires accessibles  
avec casier  
S'adresser à l'accueil  
CSU-Piscine Universitaire



**NATATION À LA  
PISCINE DU CAMPUS**  
Tarif réduit avec la  
Carte Sport Personnels  
Horaires sur notre site