

### INFOS PRATIQUES

#### Site internet SUAPS UGA

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

#### Carte Sport Personnels Universitaires

Prix 22 euros

Paiement en ligne sur Mon Compte SUAPS

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

### ADRESSES UTILES

#### Centre Sportif Universitaire - Piscine

Rue de la Passerelle – D.U.  
38400 Saint Martin d'Hères  
Tel : 04 76 82 44 00

#### Accueil et informations

Bureau des Sports Pierre Mendès France  
(entrée galerie des Amphis)  
151, rue des Universités – D.U.  
38400 Saint Martin d'Hères  
Tél : 04 76 82 56 55  
Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 12h15 à 14h  
et le mercredi de 11h à 13h



#### SUAPS UGA

Les ALPILLES 1  
580 Rue des Universités – D.U.  
38400 Saint Martin d'Hères  
Tél : 04 76 82 41 06

#### Site internet

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



## OFFRE SPORTIVE PROPOSÉE AUX PERSONNELS UGA

Le SUAPS UGA, en collaboration avec la DGDRH dans le cadre de la politique de Qualité de Vie au Travail (QVT), propose aux personnels UGA une pratique sportive réalisée en dehors du temps de travail.

Cours encadrés, pratique régulière ou ponctuelle, pratique libre sont autant d'occasions de favoriser la santé et le bien-être au travail.

## COURS RÉSERVÉS AUX PERSONNELS

### SANTÉ BIEN-ÊTRE

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

Lieu : CSU – petit gymnase

*Pratiquer un réveil musculaire, des étirements et de la relaxation dans une ambiance conviviale.*

### INFOS PRATIQUES

Carte Sport Personnels U – 22€

Inscription sur place

Renseignements

olivia.wendling@univ-grenoble-alpes.fr

## LES MIDIS SANTE

### PROGRAMME MULTI-ACTIVITÉS

Du mercredi 22 janvier au 15 avril 20

Créneau : mercredi 12h15 -13h45

Lieu : salle de danse du CSU

*Faire une pause détente au milieu de la semaine pour découvrir des activités liées au bien-être. Au programme, relaxation, marche nordique, yoga, cardio-training, musculation, Body ART !*

### INFOS PRATIQUES

Inscription en ligne début janvier

Participation libre

## COURS MIXTES ÉTUDIANTS-PERSONNELS

### OFFRE SPORTIVE

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

### INFOS PRATIQUES

#### Inscription

1. Consulter la liste des places disponibles [Consultables à partir du vendredi 27 septembre]
2. S'inscrire sur place auprès de l'enseignant.
3. Carte Sport Personnels U
4. Début des cours lundi 30 septembre

#### 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 U

Contacteur l'enseignant

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



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 U

### Natation à la piscine du campus

Tarif réduit avec la carte Sport Personnels U

Horaires sur notre site

