



# Atelier « PILATES ETIREMENTS RELAXATION »

Date début : **22/09/20**

Date fin : **06/04/21** (hors vacances universitaires et scolaires\*)

Jour(s) et horaires : **tous les mardis de 12h30 à 13h30**

Où : **Salle de musculation de l'IUT**

## Description | contenu

Ensemble d'exercices permettant de renforcer les muscles profonds. Idéal pour prévenir ou réduire les maux de dos et les douleurs articulaires.

## Intervenant

Marie ONNO

## Contact | renseignements

SUAPS - 04 73 29 32 07 - [suaps@uca.fr](mailto:suaps@uca.fr)

Correspondant Aurillac : Franck LACROIX, gestionnaire de site universitaire [franck.lacroix@uca.fr](mailto:franck.lacroix@uca.fr)

## Modalités d'inscription

Inscription obligatoire en ligne à partir du 14/09/20 : <https://suaps.uca.fr/>  
20 personnes maximum par session

## Tarifs pour les étudiants

A déterminer en fonction du nombre d'inscrits

\*Vacances universitaires : 24/10/20 au 02/11/20 – 19/12/20 au 04/01/21 – 13/02/21 au 22/02/21

Vacances scolaires : 17/10/20 au 02/11/20 – 19/12/20 au 04/01/21 – 06/02/21 au 22/02/21

