

Santé et qualité de vie au travail (SQVT) Université de Poitiers

[#]

STRETCHING



Stretching

1ère séance

Mardi 6 octobre 2020

Méthode douce, le stretching est à la portée de tous et peut être pratiqué seul ou en complément d'une autre activité sportive. Parce qu'il détend l'esprit et tonifie le corps, le stretching devrait être partie intégrante de la vie quotidienne. Un stretching régulier, correctement exécuté, rendra à tous vos mouvements une aisance naturelle. Les séances sont toujours accompagnées d'un support musical adapté. Alors, apprenez dès maintenant à vous étirer de façon sûre et agréable !

L'atelier de stretching est animé par Isabelle MOINE.

Jour et heure	Séance	Site	Tarif 2020/2021
Mardi de 17h30 à 18h30	Hebdomadaire	Campus GU2 Bât B9 salle D (au 1er étage)	60 € *

* Sur lequel s'applique un subventionnement suivant l'indice (INM) pour les personnels de l'Université.

Information, vous avez la possibilité de faire plusieurs ateliers mais attention le montant global de la subvention par personne est plafonné.

Merci de prendre contact avec Valérie :
- soit par mail à intercas@univ-poitiers.fr
- ou au 33 70 .

I n s c r i p t i o n

* [Bulletin d'inscription](#) [PDF - 467 Ko] [http://sdsd.univ-poitiers.fr/servlet/com.univ.collaboratif.util.LectureFichiergw?ID_FICHER=1326273360580&ID_FICHE=144071&INLI] à compléter et à retourner accompagné de votre règlement à l'InterCAS / Bât B13 **avant le 9 novembre 2020**.

***Certificat médical obligatoire** pour toute nouvelle inscription **et** si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions au questionnaire de santé

* Vous avez déjà fourni un certificat médical pour cette discipline pour la saison 2018/2019 ou la saison 2019/2020 vous devez compléter le questionnaire de santé ([cliquez ici](#)) [PDF - 670 Ko] [

http://sdsd.univ-poitiers.fr/servlet/com.univ.collaboratif.utils.LectureFichiergw?ID_FICHIER=1326273360573&ID_FICHE=144071&INLI] et si vous avez répondu non à toutes les questions dans ce cas cochez la case qui est sur le bulletin d'inscription (dans questionnaire de santé).

PLANNING 2020/2021 (A venir)

Protocole sanitaire

- * En entrant dans le bâtiment et dans la salle vous êtes invités à vous nettoyer les mains avec du gel hydroalcoolique.
- * Port du masque non obligatoire pour la pratique sportive mais obligatoire pour tout déplacement dans le bâtiment et dans la salle.
- * Une distanciation physique de deux mètres sera respectée entre chaque participant.
- * **Tapis de sol obligatoire** ou serviette (pas de prêt de tapis). Les séances se feront sans matériel.
- * Apporter une bouteille d'eau qui restera à côté de vous afin de limiter les déplacements.
- * Attention les vestiaires seront fermés.
- * Cette année la capacité d'accueil sera limitée.

Adhésion

Pensez à régler votre adhésion pour l'année en cours (Valable du 1er janvier au 31 décembre). Pour accéder au bulletin d'adhésion cliquez [ici](#) [/intercas/adhesion-association-intercas/].

Publié par Samuel Pivette

Dernière mise à jour le 22 septembre 2020

Université de Poitiers - 15, rue de l'Hôtel Dieu - TSA 71117 - 86073 POITIERS Cedex 9 - France - Tél : (33) (0)5 49 45 30 00 - Fax : (33) (0)5 49 45 30 50 - webmaster@univ-poitiers.fr