

ANNÉE 2026/2027

THÈME : Sports

## Gym d'entretien Remise en forme

Intervenante : Véronique GAUCHARD

Éducatrice Sportive diplômée d'État certifiée Méthode Pilâtes et Bernadette de Gasquet.

Le cours de gym d'entretien est composé d'exercices de musculation, d'assouplissements et de travail des appuis et de l'équilibre.

Il est important de retenir l'apport de la méthode des abdos de Gasquet, qui respecte particulièrement l'anatomie de l'humain sans prendre de risques sur le périnée et la colonne vertébrale !

Il y aura de petits enchaînements adaptés aux personnes participants à l'activité.

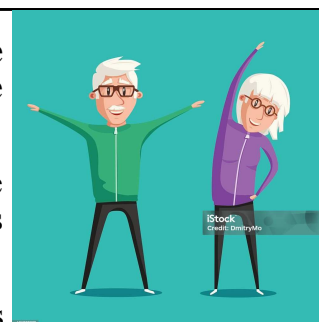
Cette activité se déroulera avec l'apport de petits haltères de 500 grammes à 2 kilos ainsi qu'un petit ballon paille pour ceux qui souhaitent utiliser du matériel.

Les exercices s'effectuent debout, sur chaise et au sol.



Nous proposerons un cours en extérieur aux environs des dernières dates de cours 2027, dans un parc ou en forêt avec pique-nique le midi, pour ceux qui souhaitent partager un moment convivial. La date sera déterminée en fonction de la météo.

Bienvenue à tous.



Jour et heure	Vendredi de 10h00 à 11h00
Nombre de séances	27
Lieu	UIA
Tarifs	227,00 € (204,30 € si réduction de 10%)

### Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
9	6	4	8	5	5	2	14	4
16	13	11	15	26	12	23	21	11
	20	18	22		19	30	28	
	27		29		26			

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château - 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Sports

# Pilates Débutants

Intervenante : Véronique GAUCHARD

*Éducatrice Sportive diplômée d'État certifiée Méthode Pilates et Bernadette de Gasquet.*

La philosophie de Joseph Pilates résidait dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Le cours est composé de différentes postures portant chacune un nom.

Les huit principes sont : la fréquence, la maîtrise du mouvement, la fluidité, la précision, l'isolation, la respiration, le centrage et la concentration.

Une des particularités du Pilates est le renforcement de ce que J. Pilates appelait "le centre", l'alliance du périnée et du transverse (muscle profond de la sangle abdominale). Ainsi, toutes les postures partent de ce centre et les abdominaux se renforcent bien plus efficacement, en profondeur, en respectant le périnée (bien souvent mal utilisé lors de séances d'abdos traditionnels).

Le professeur détaille les postures et accorde beaucoup d'attention lors de leurs exécutions par les élèves. Avec cette méthode, vous allez redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

Et encore pour ceux et celles qui n'appréciaient pas la gymnastique, à retrouver le plaisir du mouvement tout en prenant soin de soi.

**Nous proposerons un cours en extérieur aux environs des dernières dates de cours 2027, dans un parc ou en forêt avec pique-nique le midi, pour ceux qui souhaitent partager un moment convivial. La date sera déterminée en fonction de la météo.**



iStock, Crédit : Mikolette

Jour et heure	Vendredi de 9h00 à 10h00
Nombre de séances	27
Lieu	UIA
Tarifs	227,00 € (204,30 € si réduction de 10%)

### Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
9	6	4	8	5	5	2	14	4
16	13	11	15	26	12	23	21	11
	20	18	22		19	30	28	
	27		29		26			

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château – 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Sports

# Pilates Initiés

Intervenante : Véronique GAUCHARD

*Éducatrice Sportive diplômée d'État certifiée Méthode Pilates et Bernadette de Gasquet.*

La philosophie de Joseph Pilates résidait dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Le cours est composé de différentes postures portant chacune un nom.

Les huit principes sont : la fréquence, la maîtrise du mouvement, la fluidité, la précision, l'isolation, la respiration, le centrage et la concentration.

Une des particularités du Pilates est le renforcement de ce que J. Pilates appelait "le centre", l'alliance du périnée et du transverse (muscle profond de la sangle abdominale). Ainsi, toutes les postures partent de ce centre et les abdominaux se renforcent bien plus efficacement, en profondeur, en respectant le périnée (bien souvent mal utilisé lors de séances d'abdos traditionnels).

Le professeur détaille les postures et accorde beaucoup d'attention lors de leurs exécutions par les élèves. Avec cette méthode, vous allez redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

Et encore pour ceux et celles qui n'appréciaient pas la gymnastique, à retrouver le plaisir du mouvement tout en prenant soin de soi.

**Nous proposerons un cours en extérieur aux environs des dernières dates de cours 2027, dans un parc ou en forêt avec pique-nique le midi, pour ceux qui souhaitent partager un moment convivial. La date sera déterminée en fonction de la météo.**



*iStock, Crédit : Andrei Naumenka*

Jour et heure	Vendredi de 11h00 à 12h00
Nombre de séances	27
Lieu	UIA
Tarifs	227,00 € (204,30 € si réduction de 10%)

## Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
9	6	4	8	5	5	2	14	4
16	13	11	15	26	12	23	21	11
	20	18	22		19	30	28	
	27		29		26			

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château – 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Sports

# Se servir de son corps ou le perdre

## Groupe 1

Intervenant : Éric SAIVE

Coach sportif

Diplômé BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport)

Restez actif(ve) toute l'année grâce à un cours adaptable à chacun. Vous améliorez votre capacité respiratoire, gérez mieux l'effort et gagnez en aisance au quotidien.

Les séances développent l'équilibre pour sécuriser vos déplacements, la mobilité pour préserver la souplesse, et surtout le renforcement musculaire, essentiel à la longévité : soutien des fonctions cérébrales, terrain moins inflammatoire, meilleure régulation de la glycémie, réserve utile pour l'organisme et protection du capital osseux, avec à la clé plus de stabilité et de confiance.

La pratique met l'accent sur la proprioception, l'écoute du corps et la contraction consciente avec résistance volontaire, afin de construire une force "intelligente", une posture stable et une coordination plus sûre.



Le mouvement s'adapte à vous, jamais l'inverse, pour progresser à votre rythme et gagner en autonomie, énergie et confiance.



Jour et heure  
Nombre de séances  
Lieu  
Tarifs

Jeudi de 9h30 à 10h30  
27  
UIA  
227,00 € (204,30 € si réduction de 10%)

### Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
8	5	3	7	4	4	1	13	3
15	12	10	14	25	11	22	20	10
	19	17	21		18	29	27	
	26		28		25			

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château – 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Sports

## Se servir de son corps ou le perdre *Groupe 2*

Intervenant : **Éric SAIVE**

*Coach sportif*

*Diplômé BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport)*

Restez actif(ve) toute l'année grâce à un cours adaptable à chacun. Vous améliorez votre capacité respiratoire, gérez mieux l'effort et gagnez en aisance au quotidien.

Les séances développent l'équilibre pour sécuriser vos déplacements, la mobilité pour préserver la souplesse, et surtout le renforcement musculaire, essentiel à la longévité : soutien des fonctions cérébrales, terrain moins inflammatoire, meilleure régulation de la glycémie, réserve utile pour l'organisme et protection du capital osseux, avec à la clé plus de stabilité et de confiance.

La pratique met l'accent sur la proprioception, l'écoute du corps et la contraction consciente avec résistance volontaire, afin de construire une force "intelligente", une posture stable et une coordination plus sûre.



Le mouvement s'adapte à vous, jamais l'inverse, pour progresser à votre rythme et gagner en autonomie, énergie et confiance.



<b>Jour et heure</b>	<b>Jeudi de 10h45 à 11h45</b>
<b>Nombre de séances</b>	<b>27</b>
<b>Lieu</b>	<b>UIA</b>
<b>Tarifs</b>	<b>227,00 € (204,30 € si réduction de 10%)</b>

### Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
8	5	3	7	4	4	1	13	3
15	12	10	14	25	11	22	20	10
	19	17	21		18	29	27	
	26		28		25			

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château – 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Sports

## Se servir de son corps ou le perdre, je découvre

Intervenant : Éric SAIVE

Coach sportif

Diplômé BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport)

Restez actif(ve) toute l'année grâce à un cours adaptable à chacun. Vous améliorez votre capacité respiratoire, gérez mieux l'effort et gagnez en aisance au quotidien.

Les séances développent l'équilibre pour sécuriser vos déplacements, la mobilité pour préserver la souplesse, et surtout le renforcement musculaire, essentiel à la longévité : soutien des fonctions cérébrales, terrain moins inflammatoire, meilleure régulation de la glycémie, réserve utile pour l'organisme et protection du capital osseux, avec à la clé plus de stabilité et de confiance.

La pratique met l'accent sur la proprioception, l'écoute du corps et la contraction consciente avec résistance volontaire, afin de construire une force "intelligente", une posture stable et une coordination plus sûre.

Le mouvement s'adapte à vous, jamais l'inverse, pour progresser à votre rythme et gagner en autonomie, énergie et confiance.



<b>Jour et heure</b>	<b>Jeudi de 10h30 à 12h00</b>
<b>Nombre de séances</b>	<b>3</b>
<b>Lieu</b>	<b>UIA</b>
<b>Tarif</b>	<b>34,00 €</b> <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i>

**Calendrier** *non contractuel susceptible d'être modifié*

<b>Septembre</b>
<b>10</b>
<b>17</b>
<b>24</b>

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château – 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Sports

*Des exercices à portée de tous*

## Aquagym Jeudi Session 1

*Douceur,  
Bien-être  
et santé*

Piscine Municipale de Melun  
Intervenant : Maître-nageur piscine de Melun



*Des exercices à portée de tous*

Le cours d'aquagym seniors est une activité douce et dynamique, spécialement conçue pour entretenir la forme tout en respectant le rythme de chacun.

Grâce au soutien de l'eau, les mouvements sont facilités, les articulations soulagées et les risques de blessure réduits, ce qui permet à tous de pratiquer en toute sécurité.

Encadrées par un professionnel, les séances alternent exercices de mobilité, renforcement musculaire, travail de l'équilibre.

L'objectif est de maintenir une bonne condition physique, d'améliorer la souplesse et la coordination, tout en préservant le bien-être et la convivialité.

Pour les étudiants n'ayant pas encore suivi ces cours, un certificat d'aptitude à la pratique sportive est à fournir au secrétariat de l'UIA, pour **le lundi 28 septembre 2026**.

**Ouverture de la piscine à 15h50**  
**Accès au petit bassin à 16h00**

**Douche, bonnet de bain et bouteille d'eau obligatoires !**  
**Prévoir une pièce de 1€ pour le vestiaire.**



<b>Jour et heure</b>	<b>Jeudi de 16h00 à 16h45</b>
<b>Nombre de séances</b>	<b>12</b>
<b>Lieu</b>	<b>Piscine Municipale de Melun - 50 Quai du Maréchal Joffre</b>
<b>Tarifs</b>	<b>101,00 € (90,90 € si réduction de 10%)</b>

**Calendrier** *non contractuel susceptible d'être modifié*

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
1	5	3	7
8	12	10	14
15	19	17	
	26		

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château - 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com

ANNÉE 2026/2027

THÈME : Sports

*Des exercices à portée de tous*

## Aquagym Jeudi Session 2

*Douceur,  
Bien-être  
et santé*

Piscine Municipale de Melun  
Intervenant : Maître-nageur piscine de Melun



*Des exercices à portée de tous*

Le cours d'aquagym seniors est une activité douce et dynamique, spécialement conçue pour entretenir la forme tout en respectant le rythme de chacun.

Grâce au soutien de l'eau, les mouvements sont facilités, les articulations soulagées et les risques de blessure réduits, ce qui permet à tous de pratiquer en toute sécurité.

Encadrées par un professionnel, les séances alternent exercices de mobilité, renforcement musculaire, travail de l'équilibre.

L'objectif est de maintenir une bonne condition physique, d'améliorer la souplesse et la coordination, tout en préservant le bien-être et la convivialité.

Pour les étudiants n'ayant pas encore suivi ces cours, un certificat d'aptitude à la pratique sportive est à fournir au secrétariat de l'UIA, pour **le lundi 25 janvier 2027**.

**Ouverture de la piscine à 15h50**  
**Accès au petit bassin à 16h00**

**Douche, bonnet de bain et bouteille d'eau obligatoires !**

**Prévoir une pièce de 1€ pour le vestiaire.**



Jour et heure	Jeu de 16h00 à 16h45
Nombre de séances	12
Lieu	Piscine Municipale de Melun - 50 Quai du Maréchal Joffre
Tarifs	101,00 € (90,90 € si réduction de 10%)

**Calendrier** *non contractuel susceptible d'être modifié*

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
28	4	4	1	13
	25	11	22	20
		18	29	
		25		

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château - 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

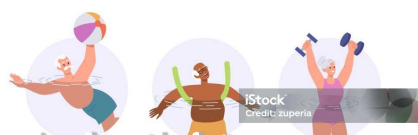
THÈME : Sports

*Des exercices à portée de tous*

## Aquagym Mardi Session 1

*Douceur,  
Bien-être  
et santé*

**Piscine Municipale de Melun**  
*Intervenant : Maître-nageur piscine de Melun*



*Des exercices à portée de tous*

Le cours d'aquagym seniors est une activité douce et dynamique, spécialement conçue pour entretenir la forme tout en respectant le rythme de chacun.

Grâce au soutien de l'eau, les mouvements sont facilités, les articulations soulagées et les risques de blessure réduits, ce qui permet à tous de pratiquer en toute sécurité.

Encadrées par un professionnel, les séances alternent exercices de mobilité, renforcement musculaire, travail de l'équilibre.

L'objectif est de maintenir une bonne condition physique, d'améliorer la souplesse et la coordination, tout en préservant le bien-être et la convivialité.

Pour les étudiants n'ayant pas encore suivi ces cours, un certificat d'aptitude à la pratique sportive est à fournir au secrétariat de l'UIA, pour **le lundi 21 septembre 2026**.

**Ouverture de la piscine à 15h50**  
**Accès au petit bassin à 16h00**

**Douche, bonnet de bain et bouteille d'eau obligatoires !**  
**Prévoir une pièce de 1€ pour le vestiaire.**



**Jour et heure**  
**Nombre de séances**  
**Lieu**  
**Tarifs**

**Mardi de 16h00 à 16h45**  
**12**  
**Piscine Municipale de Melun - 50 Quai du Maréchal Joffre**  
**101,00 € (90,90 € si réduction de 10%)**

**Calendrier** *non contractuel susceptible d'être modifié*

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
29	6	3	1	5
	13	10	8	12
		17	15	
		24		

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château – 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

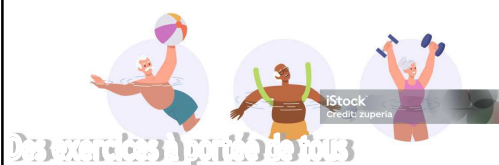
THÈME : Sports

*Des exercices à portée de tous*

## Aquagym Mardi Session 2

*Douceur,  
Bien-être  
et santé*

Piscine Municipale de Melun  
Intervenant : Maître-nageur piscine de Melun



Le cours d'aquagym seniors est une activité douce et dynamique, spécialement conçue pour entretenir la forme tout en respectant le rythme de chacun.

Grâce au soutien de l'eau, les mouvements sont facilités, les articulations soulagées et les risques de blessure réduits, ce qui permet à tous de pratiquer en toute sécurité.

Encadrées par un professionnel, les séances alternent exercices de mobilité, renforcement musculaire, travail de l'équilibre.

L'objectif est de maintenir une bonne condition physique, d'améliorer la souplesse et la coordination, tout en préservant le bien-être et la convivialité.

Pour les étudiants n'ayant pas encore suivi ces cours, un certificat d'aptitude à la pratique sportive est à fournir au secrétariat de l'UIA, pour **le lundi 21 janvier 2027**.

**Ouverture de la piscine à 15h50  
Accès au petit bassin à 16h00**

**Douche, bonnet de bain et bouteille d'eau obligatoires !**

**Prévoir une pièce de 1€ pour le vestiaire.**



<b>Jour et heure</b>	<b>Mardi de 16h00 à 16h45</b>
<b>Nombre de séances</b>	<b>12</b>
<b>Lieu</b>	<b>Piscine Municipale de Melun - 50 Quai du Maréchal Joffre</b>
<b>Tarifs</b>	<b>101,00 € (90,90 € si réduction de 10%)</b>

**Calendrier** *non contractuel susceptible d'être modifié*

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
26	2	2	20	4
	23	9	27	11
		16		
		23		
		30		

Université Inter-Âges Melun Val de Seine  
23 rue du Château - 77000 Melun  
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com

