



## SORBONNE ABU DHABI, Département des sports Activités 2014-2015 - Semestre 2



Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site web de l'université.

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :  
Sports@psuad.ac.ae  
Bureau 2.023 (Admin)

- **Aquagym**
- **Badminton**
- **Basketball**
- **BeachVolley**
- **BodyBar**
- **Bootcamp**
- **Danse Jazz**
- **Hip hop**
- **Capoeira**
- **Crossfit**
- **Echecs**
- **Escalade**
- **Fitness**
- **Danse Oriental**
- **Football Garçons**
- **Muay Thai**
- **Natation**
- **Tennis**
- **Paddleboard**
- **Plongée (Stage) a confirmer**
- **TRX**
- **Touchrugby**
- **Volleyball**
- **Zumba Dance**

# AQUAGYM (Ouvert à l'option)

## Descriptif

L'aquagym est proposé à tout le monde, quelque soit sa condition physique (Cours à l'ouverture de la séance de natation de 45 minutes) . Elle allie détente et sport. Elle fait travaillé de nombreux muscles tel les abdominaux, les fessiers, les cuisses, les bras et les épaules.

Les bienfaits sont à la fois esthétique (remodelage de la silhouette) et pour la santé. Elle permet en effet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Maillot de bain (une pièce pour les filles), lunette de natation, serviette. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# BADMINTON (Ouvert à l'option)

## Descriptif

Le badminton est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs, soit deux paires (doubles), placés sur un terrain séparé par un filet. Les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette pour le faire tomber dans le demi-terrain adverse. L'échange se termine lorsque le volant touche le sol ou si il y a faute.

Ce cours vise à acquérir ou perfectionner une motricité spécifique à l'activité badminton et à acquérir les connaissances nécessaires à une pratique autonome du badminton en simple et en double.

Ce cours propose d'aborder des situations de jeu à thèmes, des situations technico-tactiques spécifiques, des situations de matchs réels en simple et en double.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base, chaussures de sports légères. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# BASKET BALL

## (Ouvert à l'option)

### Descriptif

Le basket-ball est un sport collectif opposant deux équipes de cinq joueurs. Se jouant à la main, le but est de marquer plus de points que l'équipe adverse en faisant passer le ballon dans un panier situé à plusieurs mètres du sol.

Le Basket Ball se déroule sous forme de cours adaptés au niveau de chacun. Toutes les formes de jeu (jeu réduit, surnombre offensif et jeu complet) sont abordées afin de progresser pour devenir un pratiquant lucide, autonome et ayant une bonne compréhension du jeu. Un renforcement technique permettra de combler les besoins de chacun.

### Equipement et/ou Matériel nécessaire

Short, tee-shirt (ou survêtement) et chaussures adaptées. Les chaussures de courses à pieds type « running » sont vivement déconseillées : risque d'entorse...

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# BEACH VOLLEY

## (Ouvert à l'option)

### Descriptif

Le beach-volley est un sport collectif opposant deux équipes composées de deux joueurs, séparées par un filet, s'affrontant avec un ballon qu'ils se renvoient à l'aide des mains.

Dérivé du volley-ball, les principales différences entre ces deux sports sont que le beach-volley se joue en général à l'extérieur sur une plage (ou un terrain recouvert de sable) et que chaque équipe est composée de seulement deux joueurs.

Le cours se propose d'aborder toutes les phases de cette activité : montage du matériel, règles, techniques, tactiques individuelles et collectives.

### Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base. Chaussures de sports classiques. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

Sports@psuad.ac.ae



# BODY BAR (Filles seulement)

## Descriptif

Nouveau pour cette rentrée 2014/2015, l'Université vous propose des cours de "Body barre" avec Jennifer, professeur de Fitness depuis 2007.

Le body barre est un cours de Fitness utilisant des barres, des poids libres, le step et le tapis de gym afin de renforcer l'ensemble des groupes musculaires durant une heure.

Chaque groupe musculaire sera travaillé sur une musique différente.  
Des exercices spécifiques comme les squats, les épaulés jettées, les fentes seront travaillés.  
L'objectif est l'endurance musculaire et non la prise de masse musculaire.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base. Chaussures de sports classiques. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

Sports@psuad.ac.ae



# **BOOTCAMP (Ouvert à l'option) Filles seulement**

## **Descriptif**

Le bootcamp trouve ses origines dans les entraînements militaires américains. Pour le participant, le but est de repousser ses limites pour améliorer ses performances physiques au sens large. Sport adaptable à tous niveaux, le bootcamp alterne renforcement musculaire et exercices cardiovasculaires. Force, endurance, dépassement de soi... Bienvenue au cours de bootcamp !

## **Equipement et/ou Matériel nécessaire**

Tenue sportive de base. Chaussures de sports classiques. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)





# CAPOEIRA (Ouvert à l'option)

## Descriptif

La capoeira est un art d'origine afro-brésilienne plus ludique et acrobatique que ses « cousines » des arts martiaux. Basé essentiellement sur le mouvement du corps et des pieds, le pratiquant effectue des coups de pieds et des acrobaties au rythme d'instruments, chants et frappements de main.

Le cours se propose d'aborder toutes les phases de cette activité : Histoire, règles, techniques, tactiques individuelles et collectives.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive et légère de base, chaussures de sports légères. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# CROSSFIT & PPG (Ouverts à l'option)

## Descriptif

Le CrossFit et la PPG sont des techniques de conditionnement physique.

Le mot CrossFit vient de Cross Fitness (en français, entraînement physique croisé) de par le croisement de différentes activités physiques et sportives.

Les pratiquants courent, rament, grimpent, sautent, déplacent des objets, pratiquent des mouvements olympiques d'haltérophilie ainsi que des exercices au poids du corps, utilisent des haltères et d'autres objets pouvant servir l'entraînement.

Les cours de Crossfit et de PPG se proposent d'aborder toutes les phases de cette activité : pratiques, techniques, etc...

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base, chaussures type running. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# Danse orientale/Belly Dance (Filles seulement)

## Présentation de l'activité

Les vertus de la danse orientale sont nombreuses. Ses bienfaits sont tant psychologiques que physiques. En plus de sculpter votre corps, la danse orientale permet de développer considérablement la confiance en soi.

Vous apprendrez les différentes danses égyptiennes ainsi qu'à utiliser les accessoires tels que la canne, le voile en soie, les ailes d'Isis.

Afin de monter un spectacle de fin d'année de qualité, le groupe sera limité à 12 étudiantes assidues sur toute l'année.

## Equipement/Tenue nécessaire pour l'étudiant

Grandes écharpe ou châle.

Le cours sera suivi pieds nus.

Top et bas moulants.

**Trouvez toutes les informations sur le sport à PSUAD @**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour toute demande [sports@psuad.ac.ae](mailto:sports@psuad.ac.ae)**



# DANSE JAZZ

## Descriptif

La danse jazz est devenue très populaire ces dernières années grâce à des shows télévisés, des clips musicaux et des films.

Elle est une expression qui recouvre des danses de société et des danses théâtrales, trouvant son origine dans des danses afro-américaines.

On distingue le jazz roots (avant les années 50) et le modern jazz (après les années 50) qui puise des influences également aux Caraïbes.

La danse jazz comprend le mambo, le step, le touch et plein d'autres encore... Cours dynamique et amusant, la danse jazz saura vous dynamiser tout en vous amusant.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive et légère de base, chaussures de sports légères. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# ECHECS

## Descriptif

Le jeu d'échecs oppose deux joueurs autour d'un plateau appelé échiquier.

Les joueurs jouent à tour de rôle en déplaçant l'une de leurs pièces.

Chaque joueur possède au départ un roi, une dame, deux tours, deux fous, deux cavaliers et huit pions.

Le but du jeu est d'imposer à son adversaire un échec et mat, une situation dans laquelle le roi d'un joueur est en prise sans qu'il soit possible pour lui de résister.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Equipement fourni par PSUAD.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# ESCALADE (Ouvert à l'option)

## Descriptif

L'escalade est un sport consistant à atteindre le haut d'une structure, naturelle ou artificielle, appelée voie, avec ou sans aide de matériel.

Les cours d'escalade ont lieu sur une structure artificielle.

Les objectifs de formation sont :

- de développer une motricité spécifique à la structure escaladée
- d'acquérir les principes de sécurité nécessaires à une pratique lucide et autonome.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue de sport classique qui n'entrave pas les mouvements, chaussons d'escalade, sac à magnésie, matériel de sécurité (dégaines, cordes, baudrier, ...). L'essentiel du matériel est prêté : pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : <http://www.sorbonne.ae/>**

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# FITNESS & PILATES

## (Fitness ouvert à l'option)

### (Filles seulement)

#### Descriptif

Le Fitness propose une découverte et une pratique des différentes activités de remise en forme au travers d'un apprentissage des pas de base, des différentes techniques et exercices de renforcement et d'assouplissement.

L'objectif de ces cours est d'améliorer ses qualités physiques tout en connaissant mieux son corps par une approche individualisée.

Cette activité vous accompagnera dans l'amélioration de votre santé à travers la pratique et l'acquisition de connaissances relatives à la méthodologie d'entraînement et à la diététique.

Le Pilates est une gym douce. Elle vise à muscler le corps avec des exercices se concentrant sur l'équilibre et le maintien, où la respiration et les postures du corps sont les maîtres-mots.

#### Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base, chaussures type running, serviette de protection aux appareils. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# FOOTBALL FILLES/FOOTBALL GARCONS (Ouvert à l'option)

## Présentation de l'activité

Le football est né en Grande Bretagne à la fin du XIX siècle et est devenu en quelques années le sport roi au niveau mondial. La coupe du monde est l'événement majeur et la plus grande compétition sportive réunissant 32 équipes sorties des éliminatoires au niveau international. Ce sport fait de stratégie, de système de jeu, qui nécessite de l'organisation et une préparation étudiée, est aussi une véritable école de la vie.

Nous vous proposons des séances préparées et bien étudiées, avec des exercices bien pensés afin d'atteindre ensemble les objectifs sportifs.

## Equipement/Tenue nécessaire pour l'étudiant

Il est demandé d'avoir une tenue de football, un maillot de football, un short de football, des chaussettes de football et des chaussures de football (crampons moulés car nous nous entraînons sur du gazon). Pour les séances en salle il sera demandé un maillot, un short et des baskets ou chaussure de futsal.

## Critères d'évaluation (Si votre activité est prenable en option)

L'évaluation se fera sur le niveau général du joueur, au niveau technique, physique, tactique.

Présence et régularité aux entraînements, capacité à comprendre des consignes, son influence dans le groupe, son savoir vivre et sa capacité à entraîner le reste de l'équipe vers le haut.

Trouvez toutes les informations sur le sport à PSUAD @ <http://www.sorbonne.ae/>

Pour toute demande [sports@psuad.ac.ae](mailto:sports@psuad.ac.ae)





# HIP HOP DANCE

## Descriptif

Le hip hop est un mouvement pacifiste né à la fin des années 70 aux Etats-Unis, construit sur des valeurs telles que le respect et le partage.

Il est à la fois un art, une musique et une danse.

La danse hiphop est composé de différents style de dance qui ont chacun leurs particularités : breakdance, bboying, popping, newstyle.. Ce cours se propose d'explorer ces différentes dance.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base, chaussures de sports légères, serviette de protection aux appareils. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# MUAY THAI (Ouvert à l'option)

## Présentation de l'activité

Le Muay Thai, parfois appelée boxe thaïlandaise, est un sport de combat en usage dans les armées de l'empire khmer depuis le début de notre ère. Certains le surnomment "l'art des huit membres" car les mains, coudes, pieds/tibiats et genoux sont utilisés comme armes afin de porter des coups dévastateurs à l'adversaire. Il nécessite à la fois de bonnes capacités cérébrales, (vision de jeu, prise de décision adéquate et rapide, intelligence de jeu...) ainsi que souplesse et puissance musculaires.

Les pratiquants développent une musculature explosive, l'endurance cardiovasculaire, la souplesse, rapidité, coordination et un bon équilibre mental.

Le cours se propose d'aborder toutes les phases de cette activité :

- Travail au sac de frappe,
- Travail de techniques offensives, défensives et évasives (avec un binôme),
- Travail aux paos (cibles de frappe tenues par le professeur),
- Sparring (combat à 50% de puissance avec partenaire),
- Conditionnement physique.

## Equipement/Tenue nécessaire pour l'étudiant

Tenue sportive de base, bandages de boxe (hand wraps) et protège dents (pour ceux qui souhaitent faire du sparring) . Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Trouvez toutes les informations sur le sport à PSUAD @ <http://www.sorbonne.ae/>  
Pour toute demande [sports@psuad.ac.ae](mailto:sports@psuad.ac.ae)**



# NATATION (Ouvert à l'option)

## Descriptif

La natation se pratique en piscine et invite le nageur à parcourir une distance donnée dans l'eau par une technique de nage imposée ou de son choix. Il existe de nombreuses techniques de nages et de nombreuses techniques pour gagner en rapidité. Ce cours se propose de les explorer de manières ludique et conviviale.

Sa pratique stimule le système cardiovasculaire, renforce de très nombreux muscles et fait travailler les articulations avec un risque mineur de traumatisme.

Nage avec palmes et initiation sauvetage possible.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Maillot de bain (une pièce pour les filles), lunette de natation, serviette. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# PADDLEBOARD (Ouvert à l'option)

## Descriptif

Le paddleboard ou la planche à bras est un sport en mer, en général proche du rivage, qui consiste à utiliser une planche particulière conçue pour ramer et se déplacer en mer en utilisant les bras comme pour le surf.

Le pratiquant, en position à plat ventre ou à genoux sur la planche, peut parcourir des distances parcourues de 30 à 60 km dans certaines courses.

Le cours se propose d'aborder toutes les phases de cette activité : montage du matériel, règles, techniques, tactiques individuelles et collectives.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Maillot de bain (une pièce pour les filles), serviette et crème solaire. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# PLONGEE (Stage) A confirmer

## Descriptif

Objectif :

-Débutants : Se former au niveau 1 de plongée

-Titulaires du niveau 1 : Améliorer sa technique en vue de la préparation du niveau 2 (Formation tous niveaux jusqu'au niveau 3).

### **Priorité sera donnée aux débutants pour les inscriptions**

Possibilité de préparer différents niveaux « Nitrox », de passer à tous niveaux le « RIFAP », diplôme de secourisme spécifique à la plongée.

Contenu: Technique de plongée avec scaphandre, nage avec palmes, apnée, apports théoriques, secourisme, initiation vidéo et photo.

Apport spécifique et technique aux « archéo-plongeurs ».

Passage de diplômes :

Universitaires (GNPU), Fédéraux FFESSM/ CMAS, NITROX, PADI.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Palmes, masque, tuba, et bonnet de bain (obligatoire) + maillot (pas de short).

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

Sports@psuad.ac.ae



# TENNIS

## (Ouvert à l'option)

### Descriptif

Le tennis est l'un des sports de raquette les plus populaires, au même titre que le tennis de table ou le badminton. Ce sport demande de solides aptitudes physiques, techniques, et tactiques. L'aspect mental est aussi essentiel.

Le cours se propose d'aborder toutes les phases de cette activité : montage du matériel, règles, techniques, tactiques individuelles et collectives.

### Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base et chaussures de sports classiques. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

Sports@psuad.ac.ae



# TRX

## Descriptif

Le TRX est un sport pratiqué dans l'armée américaine. Il se base sur des exercices en suspension et à l'aide de sangles. Il sollicite donc pleinement la force des bras et des jambes. Il est proposé ici sous forme d'un cours collectif pour tous niveaux.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base. Chaussures de sports classiques. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# Touch-Rugby (Ouvert à l'option)

## Descriptif

Le touch rugby est un sport de la famille du rugby, dont les règles s'apparentent plus au rugby à XIII, duquel il dérive, qu'au rugby à XV. Les contacts ne sont pas autorisés, il n'y a donc pas de placages. Les touchés peuvent être effectués sur n'importe quelle partie du joueur ou sur le ballon et sont caractérisés par leur côté soft.

Le Touch Rugby rassemble ses pratiquants, dispose d'une activité spécifique. En France, cette activité est en cours de structuration et de développement : une nouvelle discipline sportive est en train de prendre forme.

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base. Chaussures à crampons. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**  
[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)





# VOLLEYBALL (Ouvert à l'option)

## Descriptif

Le volleyball est un sport collectif opposant deux équipes composées de deux joueurs, séparées par un filet, s'affrontant avec un ballon qu'ils se renvoient à l'aide des mains.

Les cours de volley-ball sont proposés sous la forme d'un entraînement sportif.

On vient pour apprendre, progresser et se faire plaisir.

L'assiduité est de rigueur, ainsi que la participation à toutes les tâches liées à l'apprentissage (montage de matériel, partenaires d'entraînement, souci de progression technique, tactique, individuellement et collectivement...).

## Equipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base, chaussures indoor adhérentes, serviette de protection aux appareils. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)



# ZUMBA DANCE

## Descriptif

La Zumba est un entraînement physique originaire de Colombie qui combine des éléments d'aérobic et de danse. Ses chorégraphies s'inspirent à la fois de danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...), mais également d'une variété de styles comme le bollywood, la danse du ventre ou le swing.

Les rythmes permettent de faire travailler le cardio, les muscles, les abdos, les cuisses ou les fesses et permettent de brûler efficacement quelques calories dans une ambiance conviviale.

## Équipement et/ou Matériel nécessaire

Tenue sportive de base. Chaussures de sports classiques. Douches sur place. Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

**Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi :**

<http://www.sorbonne.ae/>

**Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports :**

[Sports@psuad.ac.ae](mailto:Sports@psuad.ac.ae)

