

OFFRE RÉSERVÉE AUX RÉSIDENTS ET SALARIÉS

> PROGRAMME ACTISPORT

natation libre : Lundi 8h-9h, 10h-14h et 18h-19h, mardi 8h-11h, 13h-14h30 et 19h-19h45, mercredi 19h-19h45, jeudi 8h-9h, 11h-13h, 16h-18h et 19h-19h45, vendredi 9h-11h, 13h-16h30 et 17h-19h45, samedi 13h-16h et dimanche 10h-14h

Apprentissage natation : mercredi 13h-14h et jeudi 18h-19h

Perfectionnement | entraînement natation : Lundi 19h-19h55

Aqua-gym : mercredi 12h-13h, jeudi 13h-14h et vendredi 12h-13h

remise en forme : mardi et vendredi 13h-14h

coaching individuel : sur rendez-vous

salle de fitness | musculation : Lundi et mercredi 18h-20h, mardi 16h-18h et samedi 14h30-17h

tournoi inter-fondations (volley-ball, football, badminton, tennis, tennis de table...) : À partir du mois de janvier, renseignements et inscriptions auprès du délégué sport de votre maison

tennis libre : tous les jours de 10h à 20h (5 courts disponibles à l'exception du mercredi, 1 court, du samedi, 2 courts et du dimanche, 2 courts)

> PROGRAMME INTERU

À partir du 3 octobre 2011, choix d'une seule activité et d'un créneau | **attention** nombre de places limitées

yoga : vendredi 9h-10h ou 10h-11h

escrime : Lundi 17h-18h30 (fleuret) ou 18h30-20h (sabre)

Aïkido : mardi 18h-20h, samedi 9h30-11h ou 11h-12h30

combat libre : Lundi 18h-20h ou vendredi 18h30-20h

judo : mercredi 18h-20h

Ju jitsu brésilien : vendredi 17h-18h30

Boxe : Jeudi 16h-18h

plongée : Lundi ou jeudi 20h-22h

tango : mardi 18h30-20h ou mercredi 20h30-22h

danse modern jazz : samedi 9h-11h

2011 | 2012

sports

> MODALITÉS D'INSCRIPTION

→ début des inscriptions : 5 septembre 2011

→ documents à fournir

- Photo d'identité (x 1)
- Attestation de résidence
- règlement en espèces ou par chèque à l'ordre de *CIUP Fondation Nationale*

ATTENTION : Pour le programme Interu, un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité choisie est obligatoire.

→ Lieux d'inscription

- Accueil de la maison internationale : lundi au jeudi, 8h-18h
- Piscine : lundi au vendredi, 8h-20h, samedi 10h-15h (inscription annuelle)
- Espace sud : lundi au mercredi, 14h-18h et jeudi au vendredi, 9h-17h
- salle de musculation : lundi et mercredi, 18-20h et mardi, 16h à 18h

→ Activités du 5 septembre 2011 au 30 juin 2012 : Attention horaires différents et arrêts de certaines activités durant les vacances scolaires

→ tarifs

Annuel : Actisport - 100 € | Actisport et Interu (1 activité) - 130 €

trimestriel : 40 €

mensuel (du 1^{er} au 30/31 du mois en cours) : 20 €

→ Autres activités et pratique compétitive : www.puc.asso.fr

RENSEIGNEMENTS

01 58 40 83 36 ou sports@ciup.fr