

## offre réservée aux résidents et salariés

### Programme Actisport

**natation libre** : Lundi 8h-9h, 13h-14h et 19h-19h45, mardi 8h-9h, 13h-14h et 18h-19h, mercredi 12h-14h et 19h-20h, jeudi 8h-9h, 13h-14h et 16h-18h, vendredi 9h-10h, 13h-14h et 17h-20h, samedi 10h-12h30 et 13h-17h et dimanche 9h-14h

**nage avec palmes** : Jeudi 18h-19h

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

**coaching individuel** : sur rendez-vous

**musculaton** : Lundi et mercredi 18h-20h

**tournoi inter fondations (volley ball, football badminton)** : à partir du 4 janvier 2010, mardi 21h-23h, mercredi 13h-14h, jeudi 20h-22h, samedi 10h-13h et 15h-18h, dimanche 11h-15h

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

**Floorball | unihockey** : vendredi 21h-23h

animations et découvertes d'activités physiques...

### Programme Interu

(cours à partir du 01/10/09, choix d'1 seul créneau et nombre de places limitées)

**musculaton** : mardi 20h-22h ou jeudi 18h-20h

**yoga** : vendredi 9h-10h

**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

**boxe** : Jeudi 16h-18h

**plongée** : Lundi ou jeudi 20h-22h

**danse latino** : mercredi 17h30-19h ou 19h-20h30

**danse tango** : mardi 18h-20h ou 20h-22h

**danse modern jazz** : samedi 9h-11h ou 11h-13h

## modalités d'inscriptions

- **début des inscriptions : 3 septembre 2009**
- **documents à fournir :**
  - photo d'identité (1)
  - photocopie de l'attestation de résidence
  - fiche d'inscription téléchargeable sur [www.citegroupes.com](http://www.citegroupes.com)
  - règlement par chèque à l'ordre de CIUP Fondation nationale ou en espèces
  - **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 et de la piscine de 8h à 18h, du lundi au jeudi (inscription annuelle uniquement)
  - espace sud de 10h à 18h les lundi, mardi, mercredi et vendredi
  - salle de musculation de 18h à 20h les lundi et mercredi
  - possibilité d'inscription par courrier en adressant le dossier complet (**paiement par chèque**) à citésport, espace sud.
- **Activités du 7 septembre 2009 au 30 juin 2010** (attention horaires différents et arrêts de certaines activités durant les vacances scolaires)
- **tarifs :**
  - Annuel : Actisport - 100€ | Actisport et Interu (1 activité) - 130€
  - trimestriel Actisport : 40€
  - mensuel Actisport : 20€
- **Autres activités et pratique compétitive: [www.puc.asso.fr](http://www.puc.asso.fr)**