

MODALITÉS D'INSCRIPTION

début des inscriptions et des activités : **9 septembre 2013**

Documents à fournir

- 1 photo d'identité
- photocopie d'une attestation de résidence
- règlement en espèces ou par chèque à l'ordre de *CIUP Fondation Nationale*

Attention : pour la boxe, la plongée et le programme Actisport Plus, 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 (Programmes 1 et 2)

Piscine : lundi au vendredi, 8h-20h ; samedi 10h-17h ; dimanche 9h-12h
(Programmes 1 et 2 en chèque uniquement)

direction des sports : lundi, mercredi, 14h-16h ; mardi, 14h-16h ; jeudi, 10h-12h et 13h-17h30 ; vendredi, 10h-13h

Accueil de l'espace sud : lundi au vendredi, 9h-15h

salle de musculation : lundi, mercredi, 17h-20h ; mardi, 16h-18h

Tarifs des offres

Actisport Libre : 100 €/an | 40 €/trimestre | 20 €/mois (du 1^{er} au 30/31 du mois)

Actisport Encadré : 130 €/an | 60 €/trimestre | 30 €/mois (du 1^{er} au 30/31 du mois)

Actisport Plus : 150 €/an

Calendriers

Activités Actisport Libre et Encadré du **9 septembre 2013 au 30 juin 2014**

Activité Actisport Plus, à partir du **16 septembre 2013**

Attention : Horaires modifiés et arrêts de certaines activités durant les vacances scolaires

Partenaire

Autres activités et pratique compétitive : www.puc.asso.fr | ouvert au grand public.

RENSEIGNEMENTS

01 58 40 83 35 | sports@ciup.fr | www.ciup.fr/sports

CITÉ
INTERNATIONALE

UNIVERSITAIRE
DE PARIS



OFFRE SPORTIVE 2013|2014 RÉSIDENTS ET SALARIÉS

La cité internationale propose à ses résidents et à ses salariés un large choix de cours et d'activités sportives à tarifs préférentiels.

Pour l'année universitaire 2013/2014, elles sont regroupées dans **trois programmes thématiques**, en **pratique libre ou encadrée** par un enseignant.

Selon le programme choisi, il est possible de s'inscrire pour une période annuelle, trimestrielle ou mensuelle.

1 | PROGRAMME ACTISPORT LIBRE

1 ou plusieurs activités au choix, non encadrées par un enseignant

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Maison Internationale							
Natation libre	8h-9h 12h-13h 18h-18h45	8h-9h 12h-14h 18h-19h45	8h-9h 12h-12h45 19h-19h45	8h-9h 12h-13h 18h-19h	8h-9h 13h-14h 17h-17h45	10h-12h45 14h-16h45	9h-12h45
Musculation cardio	16h-17h salariés* 17h-20h	16h-18h	16h-20h	12h-14h salariés*	11h30-14h salariés* 20h-22h	13h-17h	
Arts et métiers gymnase							
Badminton	12h-14h		12h-13h			16h-18h	
Basket							10h-11h
Futsal		18h-19h					13h-14h
Tennis	9h-21h (sous réserve de luminosité et de disponibilité des terrains)						
Volley-ball loisir		21h-23h					
En extérieur							
Pétanque	9h-20h (matériel mis à disposition à l'accueil de l'espace sud)						

* 2 personnes minimum

2 | PROGRAMME ACTISPORT ENCADRÉ (1+2)

1 ou plusieurs activités au choix, encadrées par un personnel du service des sports

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
maison internationale piscine							
natation sportive	19h-19h45 entraînement confirmé		12h45-13h30 Apprentissage	13h-14h entraînement confirmé		9h-10h perfectionnement	
nage avec palmes				19h-19h45			
Aqua gym					12h-13h		
Aqua palmes	13h-14h					13h-14h	
water-polo					20h-22h		
maison internationale salle HARAUCOURT							
BOXE*				16h-18h 18h-20h			
zumba					12h30-13h30 salariés		
espace sud salle tatamis							
coaching individuel	sur rendez-vous avec catherine au 01 58 40 83 35						
remise en forme		13h-14h			13h-14h		
Arts et Métiers gymnase							
futsal	21h-23h						
A partir de mi-février 2014							
tournoi inter fondations tennis, Football, badminton, tennis de table, water-polo, volley		21h-23h matches volley				16h-18h badminton	2 tournois le dimanche après-midi

Le **tournoi inter-fondations** (TIF) est un tournoi multisports entre les résidents.
Inscription au tournoi seul : 20 € (renseignements auprès de votre délégué sport).

* certificat médical obligatoire

3 | PROGRAMME ACTISPORT PLUS (1+2+3)

1 seule activité au choix, planning annuel à voir avec l'enseignant

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
espace sud							
Aïkido créneaux libres	8h-9h Armes 9h-10h30	16h-18h débutants		8h-9h30 Armes 9h30-11h	14h-15h30 débutants 15h30-17h	9h30-11h débutants 11h-12h30	
combat libre	18h-20h		16h-18h		18h30-20h		
escrime							
épée	16h-18h						
Fleuret	17h-18h30 18h-20h						
sabre	18h30-20h						
Judo	16h-18h						
Judo randori			18h-20h				
Ju jitsu brésilien			12h30-14h		17h-18h30		
ving chung kung fu					14h-15h30		
danse contemporaine	12h-14h			12h-14h			
danse afro caribéenne		16h30-18h	19h-20h30				
salsa		18h-19h30	17h30-19h				
tango		19h30-21h30	20h30-22h				
modern jazz						9h-11h 11h-13h	
tai chi	10h-12h			10h-12h			
yoga					9h-10h 10h-11h		
zumba		21h30-22h30				16h-17h	
Arts et Métiers gymnase							
futsal					16h-18h		
maison internationale							
plongée	20h-22h			20h-22h			
muscultation		18h-20h 20h-22h	12h-14h	18h-20h			
taekwondo créneaux libres 07 87 27 06 23	21h-22h30 Liban	20h-22h cambodge		20h-22h cambodge	20h-22h Haraucourt	12h-13h30 13h30-14h30 Body taekwondo	11h-12h30
kung fu créneaux libres 07 87 27 06 23			20h-22h CFB			10h30-12h	11h-12h30
cardio fitness				8h-9h30 9h30-11h			
water-polo compétition					18h-20h		
sur rendez-vous : pierre.jeammes@univ-paris1.fr							
randonnée						14h-18h	
base nautique de choisy-le-roi dir.uefaps@univ-paris1.fr							
voile		13h30-16h30					
stade charléty dojo							
Judo					15h30-17h		
salle Daviel (24, rue Daviel 75013) elisa2c@wanadoo.fr							
danse classique		11h30-12h30					