

2

PROGRAMME ACTISPORT ENCADRÉ

Programme libre inclus. Plusieurs activités au choix, encadrées par un personnel de la Direction des sports. Attention, places limitées pour chaque cours selon le protocole sanitaire en vigueur.

Program libre included. Free access to all the supervised activities listed below. Limited places for each course according to the updated sanitary protocol.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
--	-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

MAISON INTERNATIONALE

Natation libre	8h-13h 16h-18h	8h-11h30 14h-21h45	8h-13h 18h-20h15	8h-11h30 13h-14h 4 nages 14h-17h15	8h-13h30 16h-21h45	9h-13h	9h-13h
Water polo	•	•	•	19h45-20h45 (féminin) 20h45-21h45 (masculin)	•	•	•

ESPACE SUD

Aïkido Tous niveaux	•	•	18h-20h	•	•	10h-12h	•
Body sculpt	•	17h-18h	•	12h-13h	•	•	•
Boxe française ⁽¹⁾	•	•	•	•	19h-20h	•	•
Capoeira	•	•	•	•	•	16h30-18h	•
Cuisses Abdos Fessiers	•	18h-19h	•	•	•	•	•
Danse classique Tous niveaux	•	•	•	•	•	14h30-16h	•
Danses orientales	•	•	•	•	•	12h-13h15 Niveau 1 13h15-14h30 Niveau 2	•
Gym suédoise	18h-19h	•	18h-19h	19h-20h ⁽²⁾ Intensif	•	11h30-12h30 ⁽²⁾ 13h-14h	18h30-19h30 ⁽²⁾
Krav-Maga Self-défense	18h30-20h	•	•	•	•	•	•
Pilates	•	•	•	17h-18h	•	•	•
Stretching	•	•	•	13h-14h	•	•	•
Yoga	•	19h-20h	•	18h-19h 19h-20h	•	•	•
Zumba	•	21h-22h15	•	•	•	•	•

(1) Certificat médical obligatoire
(1) Medical certificate compulsory

(2) Gymnase La Bruyère Sainte Isabelle : 66-70 rue de l'Abbé Carton 75014 PARIS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

RÉSIDENCE JULIE-VICTOIRE DAUBIÉ

Salle de sport | 8^e étage

Boxe anglaise⁽¹⁾	•	•	12h-13h	•	•	•	•
Capoeira	•	20h30-22h	•	•	•	•	•
Cardio fit	•	12h-13h	•	•	12h-13h (jusqu'au 15 janvier)	•	•
Circuit training	17h-18h	•	•	•	•	•	•
Danse : swing	•	•	•	•	20h15-21h45	•	•
Danse : rock	•	•	•	•	19h-20h15	•	•
Krav-Maga <small>Self-défense</small>	•	•	•	20h30-22h	•	11h-12h30	•
Pilates forme	12h-13h	13h-14h	•	•	•	•	•
Salsa	•	•	•	19h-20h30	•	•	•
Tai chi	•	18h30-20h30	•	•	•	•	•
Yoga	13h-14h 18h-19h 19h-20h	•	•	•	13h-14h (jusqu'au 15 janvier)	•	•

GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

Basket	21h30-23h	•	•	•	•	•	•
Futsal	•	21h-23h	•	•	•	•	•
Floorball	•	•	•	•	21h-23h	•	14h-18h
Gym suédoise	•	•	•	•	•	•	11h30-12h30
En extérieur : entretien physique et athlétique	•	•	•	•	•	•	10h30-12h30 (rdv au gymnase des arts et métiers)

(1) Certificat médical obligatoire
(1) Medical certificate compulsory

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

MAISON DES ÉTUDIANTS DE LA FRANCOPHONIE

Salle de sport | RDC

Capoeira	•	•	•	•	20h30-22h	•	•
Cardio fit	•	•	•	•	17h30-18h30	•	•
Cuisses abdos fessiers	•	•	•	•	12h-13h (à partir du 15 janvier) 18h30-19h30	•	•
Danse : kizomba	•	19h30-20h45 20h45-22h	•	•	•	•	•
Stretching	•	•	•	•	19h30-20h30	•	•
Yoga	•	•	•	•	13h-14h (à partir du 15 janvier)	•	•

EXTÉRIEUR

Bridge ⁽¹⁾	•	•	19h30-21h30	•	•	•	•
Échecs ⁽¹⁾	•	20h-22h	•	•	•	•	•
Footing semi marathon (10 km)	15h-17h Rdv Espace Sud	•	14h-16h Rdv Espace Sud	•	•	•	•
Randonnée Ile-de-France (10 séances sur l'année)	•	•	•	•	•	10h-18h ⁽³⁾	•
Tango initiation ⁽²⁾	•	•	•	•	19h-20h30 ⁽²⁾	•	•

(1) Stade Charléty - salle des clubs : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

(2) Stade Charléty - salle Boisset : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

(3) Faire une demande par mail à sports@ciup.fr

