EN OPTION

Plusieurs activités au choix, un seul créneau horaire par activité, planning annuel à voir avec l'enseignant. Uniquement avec un abonnement libre ou encadré annuel.

You may choose only one time slot/activity, annual schedule to be defined with the coach. Only with an annual libre or encadré membership.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Tarifs
MAISON INTERNATIONALE								
Cardio-fitness	•	•	•	9h-10h30	•	•	•	20 €
Musculation	•	18h-20h 20h-22h	•	•	•	•	•	20 €
Plongée	19h45-21h45	•	•	17h30-19h30	•	•	•	100 €
ESPACE SUD								
Combat libre	13h-15h	•	•	•	•	•	•	20 €
Danse contemporaine	10h30-12h30	10h30-12h30	•	10h30-12h30	•	•	•	30 €
Escrime fleuret	17h-18h30 18h-20h	•	•	•	•	•	•	50 €
Escrime PUC	•	•	20h-21h30	•	•	•	•	56 €
Escrime sabre	16h-18h	•	•	•	•	•	•	50 €
Gym bien-être	•	9h-10h30	•	•	10h30-12h	•	•	30 €
Judo	•	•	12h-14h	•	•	•	•	20 €
Kung-Fu	8h30-10h	•	•	•	•	•	•	20 €
Méditation	•	12h30-13h	•	•	•	•	•	20 €
Modern jazz	•	•	10h30-12h	•	•	10h30-12h	•	30 €
Salsa	•	15h-17h 17h-19h	12h-13h30 Lady style	•	•	•	•	30 €
Tai Chi	•	•	•	9h-10h30	•	•	•	20 €
Tango	•	19h-21h Niveau 1	19h-20h30 Niveau 2 20h30-22h Niveau 3	•	•	•	•	50 €
Tennis de table	11h-13h 13h-15h	•	•	•	•	•	•	20 €
Yoga	•	•	•	•	8h45-9h45	•	•	30 €

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Tarifs
GYMNASE DES ARTS ET MÉTIERS								
Badminton	•	•	•	12h-14h	•	•	•	20 €
Futsal	•	16h-18h (masculin)	•	•	16h-18h (féminin)	•	•	30 €
Tennis Courts éclairés	•	•	19h-20h 20h-21h 21h-22h	•	•	•	•	30 €
EXTÉRIEUR								
Athlétisme PUC[1]	•	18h-20h	•	18h-20h	•	•	•	50 €
Roller PUC[2]	•	•	•	•	•	•	10h-11h30	40 €
Voile[3]	•	14h-17h	•	•	•	•	•	50 €

[1] Stade Charlety : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty
[2] Stade Jules-Noël : 3 avenue Maurice d'Ocagne 75014 Paris, accès Métro ligne 4 Porte d'Orléans
[3] Base nautique de Choisy-le-Roi : accès RER D Créteil Pompadour

LES TOURNOIS ENTRE RÉSIDENTS*

TOURNAMENTS BETWEEN RESIDENTS*

Tournois loisirs

À partir de novembre.
Des rencontres toute l'année, organisées ponctuellement.
Inclus dans le programme Actisport libre ou 5 € le tournoi.

Tournoi inter-fondations (TIF)

À partir de février.
Tournoi multisports : tennis, football, tennis de table, volley-ball, futsal, badminton, basket...
Inclus dans le programme Actisport libre ou 20 € le pass.

Tournament for recreation

From November.
Meetings organised occasionally throughout the year.
Included in the program Actisport libre or 5€ the tournament.

Tournoi inter-fondations (TIF)

From February.
Tournament between residents'teams: tennis, football, table tennis, volleyball, futsal, badminton, basketball...
Included in the program actisport libre or 20€ the access.

* Sous réserve du protocole sanitaire
* Subject to health protocol