



La Cité internationale  
propose à ses résidents et à  
ses salariés plus de  
60 activités sportives,  
à tarifs préférentiels.

**SPORT OFFER  
2021-2022**

**OFFRE  
DE  
SPORTS**



# 1

## PROGRAMME ACTISPORT LIBRE

Plusieurs activités au choix, non encadrées par un enseignant.  
Free access to all the activities, no supervision.

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

### MAISON INTERNATIONALE

<b>Musculation</b>	13h-14h 16h-22h	12h-14h 16h-18h	18h-22h <sup>(1)</sup>	12h-14h 16h-22h	16h-22h <sup>(1)</sup>	12h-18h <sup>(1)</sup>	•
--------------------	--------------------	--------------------	------------------------	--------------------	------------------------	------------------------	---

### STADE OUEST

<b>Football</b>	21h-23h	•	•	•	•	•	•
-----------------	---------	---	---	---	---	---	---

### ESPACE SUD

<b>Tennis de table<sup>(2)</sup></b>	•	15h-17h	•	•	12h-14h	15h30-18h	•
--------------------------------------	---	---------	---	---	---------	-----------	---

### GYMNASE DES ARTS ET MÉTIERS

<b>Badminton</b>	12h-14h	•	12h-13h	•	•	19h-20h30	10h-11h30
<b>Basket</b>	•	•	•	•	•	20h30-22h	12h30-14h
<b>Futsal</b>	•	•	•	21h30-23h	•	•	18h-20h
<b>Tennis<sup>(2)</sup></b>	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h
<b>Volley-ball</b>	•	•	21h30-23h	•	•	•	20h-22h

### PARC DE LA CITÉ INTERNATIONALE

<b>Pétanque<sup>(2)</sup></b> <small>sous réserve de luminosité</small>	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-18h	•
<b>Tournois loisirs</b>	À partir de novembre 2021 (sous réserve des conditions sanitaires)						
<b>Tournoi inter-fondations</b>	À partir de février 2022 (sous réserve des conditions sanitaires)						

(1) Charges libres possibles

(2) Matériel à disposition à l'accueil selon le protocole sanitaire

(1) Free weights possible

(2) Sport equipment available at the reception (depending on sanitary conditions)

# 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 <sup>(1)</sup>	•	•	•	•	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 <sup>(2)</sup> Intensif	•	11h30-12h30 <sup>(2)</sup> 13h-14h	18h30-19h30 <sup>(2)</sup>
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<sup>e</sup> étage

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

## GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

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

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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 <sup>(1)</sup>	•	•	19h30-21h30	•	•	•	•
Échecs <sup>(1)</sup>	•	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 <sup>(3)</sup>	•
Tango initiation <sup>(2)</sup>	•	•	•	•	19h-20h30 <sup>(2)</sup>	•	•

(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](mailto:sports@ciup.fr)



## 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
<b>MAISON INTERNATIONALE</b>								
Cardio-fitness	•	•	•	9h-10h30	•	•	•	20 €
Musculation	•	18h-20h 20h-22h	•	•	•	•	•	20 €
Plongée	19h45-21h45	•	•	17h30-19h30	•	•	•	100 €
<b>ESPACE SUD</b>								
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

<b>Badminton</b>	•	•	•	12h-14h	•	•	•	20 €
<b>Futsal</b>	•	16h-18h (masculin)	•	•	16h-18h (féminin)	•	•	30 €
<b>Tennis</b> Cours éclairés	•	•	19h-20h 20h-21h 21h-22h	•	•	•	•	30 €

## EXTÉRIEUR

<b>Athlétisme PUC<sup>(1)</sup></b>	•	18h-20h	•	18h-20h	•	•	•	50 €
<b>Roller PUC<sup>(2)</sup></b>	•	•	•	•	•	•	10h-11h30	40 €
<b>Voile<sup>(3)</sup></b>	•	14h-17h	•	•	•	•	•	50 €

<sup>(1)</sup> Stade Charlety : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charlety

<sup>(2)</sup> Stade Jules-Noël : 3 avenue Maurice d'Ocagne 75014 Paris, accès Métro ligne 4 Porte d'Orléans

<sup>(3)</sup> 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.

#### 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)

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.

#### 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



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

**Portes ouvertes : du 6 au 19 septembre 2021**  
Venez découvrir nos activités sans inscription.

**Début des activités et des inscriptions : 20 septembre 2021**

## INSCRIPTIONS

Inscription et règlement en ligne sur le Portail des résidents [portail.ciup.fr](http://portail.ciup.fr)

Pour toute inscription des mineurs pour certaines activités, merci de contacter la direction des sports : [sports@ciup.fr](mailto:sports@ciup.fr)

### Documents à fournir en ligne

- photo d'identité à télécharger
- règlement par carte bancaire (paiement en ligne)

**Attention : pour la boxe et la plongée, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité choisie est obligatoire.**

## CLUB PARTENAIRE

Autres activités et pratique compétitive : [www.puc.asso.fr](http://www.puc.asso.fr) | Ouvert au grand public

## CALENDRIER

Du 6 septembre 2021 au 30 juin 2022 : programmes Actisport libre et encadré

À partir du 13 septembre 2021 : activités en option

**Attention : horaires modifiés et arrêt de certaines activités durant les vacances scolaires.**

## TARIFS DES OFFRES

Actisport libre	Actisport encadré
100 €/an	150 €/an
40 €/trimestre*	60 €/trimestre*
20 €/mois*	30 €/mois*
60 €/semestre	85 €/semestre

**Activités en option : voir les tarifs annuels (uniquement avec un abonnement libre ou encadré annuel).**

\* de date à date

# MEMBERSHIP

**Open week: September 6<sup>th</sup> to 19<sup>th</sup> 2021**  
Come and discover our activities without registration.

**Registration and activities starting: September 20<sup>th</sup> 2021**

## WHERE DO I APPLY?

Online registration and payment on the Residents Web Platform [portail.ciup.fr](http://portail.ciup.fr)

Registration for minors (for specific activities), contact the sports department: [sports@ciup.fr](mailto:sports@ciup.fr)

### Required documents online

- photo to upload
- credit card payment

**Attention: for boxing and diving, a french medical certificate is required, carrying the mention "non contre-indication à la pratique sportive..."**

## PARTNER CLUB

Other activities and competitive practice: [www.puc.asso.fr](http://www.puc.asso.fr) | Open to the public

## TIMETABLE

From September 6<sup>th</sup> 2021 to June 30<sup>th</sup> 2022: Programs Actisport libre and encadré

From September 13<sup>th</sup> 2021: Optional activities

**Attention: sports facilities are closed on bank holidays and during the academic holidays.**

## FEES

Actisport libre	Actisport encadré
100 €/year	150 €/year
40 €/quarter*	60 €/quarter*
20 €/month*	30 €/month*
60 €/semester	85 €/semester

**Activities in options : see annual fees (only with an annual libre or encadré membership).**

\* from date to date



Compte tenu de la réglementation en vigueur, le passe sanitaire sera exigé pour participer à l'ensemble des activités sportives.



Considering the current regulation, the health pass will be required to participate in all sports activities.





## LA CITÉ INTERNATIONALE JOUÉ UN RÔLE IMPORTANT DANS

**LE DÉVELOPPEMENT DE L'OFFRE  
SPORTIVE UNIVERSITAIRE PARISIENNE.**

Elle est convaincue du rôle  
fédérateur du sport.

### INFORMATIONS

La Direction des sports  
se trouve à l'Espace Sud

### CONTACT

T 01 58 40 83 30  
sports@ciup.fr  
www.ciup.fr/sports