



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

**SPORT OFFER
2022-2023**

**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 MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
--	-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

MAISON INTERNATIONALE

Musculation	13h-14h 16h-22h	12h-14h 16h-18h	18h-22h ⁽¹⁾	12h-14h 16h-22h	18h-22h	12h-18h ⁽¹⁾	•
-------------	--------------------	--------------------	------------------------	--------------------	---------	------------------------	---

STADE OUEST

Football	21h-23h	•	•	•	•	•	17h-18h30
----------	---------	---	---	---	---	---	-----------

ESPACE SUD

Tennis de table ⁽²⁾	•	15h-17h	•	•	12h-14h	15h30-18h	•
--------------------------------	---	---------	---	---	---------	-----------	---

GYMNASE DES ARTS ET MÉTIERS

Badminton	•	•	12h-13h	•	•	17h-19h	10h-11h30
Basket	•	•	•	•	•	19h-20h30	
Futsal	•	•	•	21h30-23h	•	•	12h30-14h
Tennis ⁽²⁾	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h
Volley-ball	•	•	21h30-23h	•	•	20h30-22h	19h30h-22h

PARC DE LA CITÉ INTERNATIONALE

Pétanque ⁽²⁾ sous réserve de luminosité	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-18h	•
Tournois loisirs	Tournois ou animations proposés régulièrement au cours de l'année Through the year						
Jeux inter-fondations	À partir de février 2023 From February 2023						

⁽¹⁾ Charges libres possibles

⁽²⁾ Matériel à disposition à l'accueil selon le protocole sanitaire
Réservation de son terrain sur le portail des résidents

⁽¹⁾ Free weights possible

⁽²⁾ Sport equipment available at the reception (depending on sanitary conditions)
Tennis booking on the Resident's Portal

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.

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

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
--	-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	-------------------	--------------------	--------------------

MAISON INTERNATIONALE

Natation libre	8h-13h 16h-17h 17h-18h 4 nages	8h-11h30 14h-16h/18h45-21h45 18h-18h45 Palmes	8h-13h 18h-20h15	8h-8h30 apprendre à nager 8h30h-9h apprendre à nager 9h-11h45 13h-14h 4 nages 14h30-17h15	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	•	•	•
Capoeira	•	•	•	•	•	16h30-18h	•
Cardio Fit	•	•	•	•	17h-18h	•	•
Cuisses Abdos Fessiers	•	18h-19h	•	•	18h-19h	•	•
Danse classique Tous niveaux	•	•	•	•	•	14h30-16h30	•
Danses orientales	•	•	•	•	•	12h-13h15 Niveau 1 13h15-14h30 Niveau 2	•
Gym suédoise	18h-19h	•	18h-19h	19h15-20h15 ⁽²⁾	•	11h30-12h30 ⁽²⁾ 13h-14h	18h30-19h30 ⁽²⁾
Krav-Maga Self-défense	18h30-20h	•	•	•	•	•	•
Pilates	•	•	•	17h-18h	•	•	•
Stretching	•	•	•	13h-14h	19h-20h	•	•
Yoga	•	19h-20h	•	18h-19h 19h-20h	•	•	•

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

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

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

RÉSIDENCE JULIE-VICTOIRE DAUBIÉ

Salle de sport | 8^e étage

Boxe française	•	•	•	•	19h-20h	•	•
Capoeira	•	20h30-22h	•	•	•	•	•
Cardio fit	•	12h-13h	•	•	•	•	•
Circuit training	17h-18h (circuit training)	•	•	•	•	•	•
Cuisses Abdos Fessiers (CAF)	•	•	•	•	12h-13h	•	•
Danse : swing	•	•	•	19h-20h (swing)	•	•	•
Danse : rock	•	•	•	20h-21h (rock)	•	•	•
Krav-Maga Self-défense	•	•	•	•	•	11h-13h	•
Pilates forme	•	13h-14h	•	•	•	•	•
Step	12h-13h	•	•	•	•	•	•
Tai chi	•	19h-21h	•	•	•	•	•
Yoga	13h-14h 18h-19h 19h-20h	•	•	•	13h-14h	•	•

GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

Basket	21h30-23h	•	•	•	•	•	•
Futsal	•	21h-23h	•	•	•	•	•
Floorball	•	•	•	•	21h-23h	•	14h-18h
Gym suédoise	•	•	•	•	•	•	11h30-12h30

⁽¹⁾ Certificat médical obligatoire

⁽¹⁾ Medical certificate compulsory



LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

MAISON DES ÉTUDIANTS DE LA FRANCOPHONIE

Salle de sport | RDC

Batchata	•	20h-21h15	•	•	•	•
Cheerleading	•	•	•	18h-19h30	•	•
Krav-Maga Self-défense	•	•	•	19h30-21h	•	•
Salsa	•	18h45-20h débutant 21h15-22h30 confirmé	•	•	•	•
Zumba	20h-21h	•	•	•	•	•

EXTÉRIEUR

Bridge⁽¹⁾	•	•	19h30-21h30	•	•	•
Échecs⁽¹⁾	•	20h-22h	•	•	•	•
Footing semi marathon (10 km)	15h-17h30 Rdv Espace Sud	•	12h-14h 14h-16h Rdv Espace Sud	•	•	•
Tango initiation⁽²⁾	•	•	•	•	19h-20h30 ⁽²⁾	•
Salsa bachata débutant	18h-19h30 ⁽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



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 MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	Tarifs Fees
MAISON INTERNATIONALE								
Cardio-fitness	•	•	•	9h-10h30	•	•	•	20 €
Musculation	•	18h-20h 20h-22h	•	•	•	•	•	20 €
Plongée	19h45-21h45	•	•	17h30-19h30	•	•	•	100 €
Piscine sauvage aquatique	•	16h-18h	•	•	•	•	•	30 €
ESPACE SUD								
Break danse	13h-15h	•	16h-18h	•	•	•	•	20 €
Entretien physique	•	•	•	•	•	9h30-10h30	•	20 €
Escrime	16h-17h30 épée 17h30-19h sabre	•	•	•	•	•	•	50 €
Escrime PUC	•	•	20h-21h30	•	•	•	•	56 €
Escrime Fleuret	•	•	•	9h30-11h	•	•	•	50 €
Fitness	•	•	•	9h30-11h	•	•	•	30 €
Gym bien-être	•	9h-10h30	•	•	•	•	•	30 €
Judo	•	•	12h-14h	•	•	•	•	20 €
Kizomba	•	16h30-18h	•	•	•	•	•	30 €
Kung-Fu	•	•	•	8h30-10h	•	•	•	20 €
Méditation	8h30-9h	•	•	•	8h30-9h	•	•	20 €
Modern jazz	•	•	10h-11h30	•	•	10h30-12h	•	30 €
Salsa	16h-18h	•	•	16h-18h	•	•	•	30 €
Tai Chi	9h-10h30	•	•	9h-10h30	•	•	•	20 €
Tango	•	18h-19h30 19h30-21h Niveau 1	19h-20h30 Niveau 2 20h30-22h Niveau 3	•	•	•	•	50 €
Tennis de table	•	•	•	•	8h30-10h15	•	•	20 €
Yoga	•	•	•	•	8h30-9h30	•	•	30 €

Pour les créneaux de l'escrime épée, sabre et fleuret hors PUC escrime : chèque caution de 200 euros demandé, qui sera rendu en fin de semestre en échange de l'équipement.

For epee, sabre and foil fencing slots outside PUC fencing; a deposit cheque of 200 euros is required, which will be returned at the end of the term in exchange for the equipment.

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	Tarifs Fees
--	-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	----------------

GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

Badminton	•	•	•	12h-14h	•	•	•	20 €
Futsal	•	•	•	•	16h-18h (féminin)	•	•	30 €
Tennis Courts éclairés	•	•	19h-20h 20h-21h 21h-22h	•	•	•	•	30 €

MAISON DE LA FRANCOPHONIE

Step	•	•	•	16h30-18h	•	•	•	20 €
Barre au sol	•	•	•	12h-13h	•	•	•	20 €
Yoga	8h30-9h30	•	•	•	•	•	•	20 €

EXTÉRIEUR

Athlétisme PUC ⁽¹⁾	•	18h-20h	•	18h-20h	•	•	•	50 €
Aviron	•	13h-15h ⁽²⁾	•	•	•	•	•	50 €
Voile ⁽³⁾	•	14h-17h	•	•	•	•	•	50 €

⁽¹⁾ Stade Charléty : 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 Pampadour

LES TOURNOIS ENTRE RÉSIDENTS

TOURNAMENTS BETWEEN RESIDENTS

Tournoi loisirs

Des rencontres toute l'année, organisées ponctuellement.
Inclus dans le programme Actisport libre ou encadré.

Recreational tournament

Meetings organised occasionally throughout the year.
Included in the program Actisport libre or encadré.

Jeux inter-fondations (JIF)

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

Tournament between the foundations (JIF)

From February.
Tournament between residents' teams: tennis, football, table tennis, volleyball, futsal, badminton, basketball...
Included in the program Actisport libre or encadré.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Début des inscriptions : 1^{er} septembre 2022

Portes ouvertes : du 5 au 18 septembre 2022

Venez découvrir nos activités sans inscription.

Début des activités avec abonnement : 19 septembre 2022

INSCRIPTIONS

Inscription et règlement en ligne sur le Portail des résidents portail.ciup.fr

Pour l'accès au portail des résidents contacter : support@ciup.help

Pour toute inscription des mineurs pour certaines activités, merci de contacter la direction des sports : 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 | Ouvert au grand public

CALENDRIER

Du 5 septembre 2022 au 30 juin 2023 : programmes Actisport libre et encadré

À partir du 12 septembre 2022 : 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

** 1^{er} semestre du 05/09/22 au 31/01/23

2^e semestre du 01/02/23 au 30/06/23

MEMBERSHIP

Beginning of subscriptions: September 1st 2022

Open week: September 5th to 18th 2022

Come and discover our activities without registration.

Activities starting with a membership: September 19th 2022

WHERE DO I APPLY?

Online registration and payment on the Resident's Portal portail.ciup.fr

To access the Resident's Portal contact: support@ciup.help

Registration for minors (for specific activities), contact the sports department: 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 | Open to the public

TIMETABLE

From September 5th 2022 to June 30th 2023: Programs Actisport libre et encadré

From September 12th: 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

** 1st semester from 05/09/22 to 31/01/23

2nd semester from 01/02/23 to 30/06/23

