

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	•	•	•	•	•	•

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

