

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 Cours 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 Pompadour

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.

