

# 2

## PROGRAMME ACTISPORT ENCADRÉ

Programme libre inclus. Plusieurs activités au choix, encadrées par un personnel de la Direction des sports. Places limitées pour chaque cours.

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

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

### MAISON INTERNATIONALE

Natation libre	8h-13h 16h-17h	8h-11h30 14h-17h45/18h45-21h45	10h30-13h 18h-20h15	9h-11h45 14h30-17h15	8h-13h30 16h-21h45	9h-13h	9h-13h
Natation encadrée	17h-18h 4 nages	18h-18h45 Palmes	•	8h-8h30 apprendre à nager 8h30h-9h apprendre à nager 13h-14h 4 nages	•	•	•
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 <sup>(2)</sup>	•	11h30-12h30 <sup>(2)</sup> 13h-14h	18h30-19h30 <sup>(2)</sup>
Krav-Maga Self-défense	18h30-20h	•	•	•	•	•	•
Pilates	•	•	•	17h-18h	•	•	•
Stretching	•	•	•	13h-14h	19h-20h	•	•
Yoga	•	19h-20h	•	18h-19h 19h-20h	•	•	•

<sup>(1)</sup> Certificat médical obligatoire  
<sup>(1)</sup> Medical certificate compulsory

<sup>(2)</sup> 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<sup>e</sup> étage

Boxe française	•	•	•	•	19h-20h <sup>(1)</sup>	•	•
Cardio fit	•	12h-13h	•	•	•	•	•
Circuit training	17h-18h	•	•	•	•	•	•
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	9h-10h30	•

## GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

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

<sup>(1)</sup> Certificat médical obligatoire  
<sup>(1)</sup> Medical certificate compulsory

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

## MAISON DES ÉTUDIANTS DE LA FRANCOPHONIE

Salle de sport | RDC

<b>Bachata</b>	•	20h-21h15 intermédiaire	•	•	•	•
<b>Krav-Maga</b> Self-défense	•	•	•	19h30-21h30	•	•
<b>Salsa</b>	•	18h45-20h : salsa new york style on 2 débutant 20h-21h15 : Bachata intermédiaire 21h15-22h30 : salsa portoricaine on 1 inter-avancé	•	•	•	•
<b>Zumba</b>	20h-21h	•	•	•	•	•

## EXTÉRIEUR

<b>Bachata</b>	18h-19h15 <sup>(2)</sup> débutant évolutif	•	•	•	•	•
<b>Bridge<sup>(1)</sup></b>	•	19h30-21h30	•	•	•	•
<b>Échecs<sup>(1)</sup></b>	•	20h-22h	•	•	•	•
<b>Endurance</b> (du 5km au marathon) tous niveaux	15h30-17h30 17h30-19h30 Rdv Espace Sud	•	14h-16h Rdv Espace Sud	17h30-19h30	•	•
<b>Tango initiation<sup>(2)</sup></b>	•	•	•	•	19h-20h30 <sup>(2)</sup>	•
<b>Salsa</b>	19h15-20h30 <sup>(2)</sup> salsa portoricaine on 2 tous niveaux 20h30-21h45 <sup>(2)</sup> salsa cubaine	•	•	•	•	•

<sup>(1)</sup> Stade Charléty - salle des clubs : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

<sup>(2)</sup> Stade Charléty - salle Boisset : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

