



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

**SPORT OFFER
2024-2025**

**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	16h-22h ⁽¹⁾	12h-14h 16h-18h ⁽¹⁾	18h-22h ⁽¹⁾	12h-14h 16h-21h30	12h-14h ⁽¹⁾ 16h-22h ⁽¹⁾	12h-18h ⁽¹⁾	●
-------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	----------------------	--	------------------------	---

STADE OUEST

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

ESPACE SUD

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

GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

Badminton	●	●	12h-13h	●	●	17h-19h	10h-11h30 21h-23h (03/09 au 31/01 et du 15/05 au 30/06)
Basket	●	●	●	●	●	19h-20h30	●
Futsal	●	●	●	●	●	●	12h30-14h
Spike ball	●	●	21h30-23h	●	●	●	●
Tennis ⁽²⁾	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h
Volley-ball	●	●	●	21h30-23h	●	20h30-22h (03/09 au 31/01 et du 15/05 au 30/06)	18h-21h (03/09 au 31/01 et du 15/05 au 30/06)

PARC DE LA CITÉ INTERNATIONALE

Pétanque⁽²⁾ sous réserve de luminosité	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-18h	●
Jeux inter-fondations	À partir de février 2025 From February 2025						

⁽¹⁾ Charges libres possibles

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

⁽¹⁾ Free weights possible

⁽²⁾ Sport equipment available at the reception
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. 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	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

MAISON INTERNATIONALE

Natation libre	8h-13h	8h-11h30 14h-17h45/18h45-21h45	10h-13h 18h-21h45	9h-11h45 14h30-17h15	8h-13h30 17h-21h45	9h-13h	9h-13h
Natation encadrée	•	18h-18h45 Perfectionnement	•	8h-8h30 apprendre à nager 8h30-9h apprendre à nager 13h-14h Perfectionnement	16h-16h30 apprendre à nager 16h30-17h apprendre à nager	•	•
Water polo	•	•	•	19h45-20h45 (féminin) 20h45-21h45 (masculin)	•	•	•

ESPACE SUD

Aïkido Tous niveaux	•	•	18h-20h	•	•	10h-12h	•
Body sculpt	•	17h-18h	•	12h-13h	•	•	•
Capoeira	•	•	20h-22h	•	•	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 ⁽¹⁾	•	11h30-12h30 ⁽¹⁾	18h30-19h30 ⁽¹⁾
Krav-Maga Self-défense	18h30-20h	•	•	•	•	•	•
Pilates	•	•	•	17h-18h	•	•	•
Stretching	•	•	•	13h-14h	19h-20h	•	•
Yoga	•	19h-20h Vinyasa	•	18h-19h Postural 19h-20h Postural	•	•	•

⁽¹⁾ 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	•	•	•	•	18h30-20h ⁽¹⁾	•	•
Cardio boxing	18h-19h	•	•	•	•	•	•
Circuit training	17h-18h	12h-13h	•	•	•	•	•
Cuisses Abdos Fessiers (CAF)	•	•	•	•	12h-13h	•	•
Danse : swing	•	•	•	19h-20h30 (swing)	•	•	•
Danse : rock and folk	•	•	•	20h30-22h (rock and folk)	•	•	•
Échecs	•	•	•	•	20h-22h	•	•
Krav-Maga Self-défense	•	•	•	•	•	11h-13h	•
Pilates forme	•	13h-14h	•	•	•	•	•
Sport bien-être	•	•	•	•	13h-14h	•	•
Step	12h-13h	•	•	•	•	•	•
Yoga	13h-14h Postural 19h-20h Postural	•	•	•	•	9h-10h30	•

GYMNASE 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

Afro dance	21h-23h	•	•	•	•	•
Bachata	•	20h-21h15 intermédiaire	•	•	•	•
Krav-Maga Self-défense	•	•	•	19h30-21h30	•	•
Salsa	•	18h45-20h : salsa new york style débutant 21h15-22h30 : salsa portoricaine inter-avancé	•	•	•	•
Zumba	20h-21h	•	•	•	•	•

EXTÉRIEUR

Athlétisme⁽¹⁾ (vitesse et saut)	•	•	•	17h30-19h30 ⁽¹⁾	•	•	•
Bachata	18h-19h15 ⁽²⁾ débutant évolutif	•	•	•	•	•	•
Bridge⁽²⁾	•	19h30-21h30	•	•	•	•	•
Chicago Stepping (PUC)	•	20h-21h ⁽³⁾	•	•	•	•	•
Échecs (PUC)⁽²⁾	•	20h-22h	•	•	•	•	•
Endurance (du 5km au marathon) tous niveaux	15h30-17h30 17h30-19h30 Rdv Espace Sud	•	14h-16h Rdv Espace Sud	•	•	•	•
Tango initiation⁽³⁾	•	•	•	•	19h-20h30 ⁽³⁾	•	•
Salsa⁽³⁾	19h15-20h30 ⁽³⁾ salsa portoricaine débutant/ intermédiaire 20h30-21h45 ⁽³⁾ salsa cubaine tous niveaux	•	•	•	•	•	•
Swing (PUC)	•	21h-22h ⁽³⁾	•	•	•	•	•
Urban Challenge www.urban-challenge.fr/	•	19h15-20h15 (Bootcamp) Rdv Espace Sud	19h15-20h15 (Running) Rdv Espace Sud	19h15-20h15 (Bootcamp) Rdv Espace Sud	12h30-13h30 (Bootcamp) Rdv Espace Sud	9h30-11h (Running) Rdv Espace Sud	11h30-12h30 (Bootcamp) Rdv Stade Ouest

⁽¹⁾ Piste principale du stade Charléty : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

⁽²⁾ Stade Charléty - salle des clubs : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

⁽³⁾ 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	•	8h-10h 18h-20h 20h-22h	•	•	•	•	•	20 €
Plongée	19h45-21h45	•	•	17h30-19h30	•	•	•	100 €

ESPACE SUD

Bachata	16h-18h Espace Sud	•	•	•	•	•	•	20 €
Combat libre	13h-15h	•	•	•	•	•	•	20 €
Escrime (PUC) épée	•	•	20h-21h30	•	•	•	•	56 €
Gym bien-être	•	8h30-10h	•	•	8h30-10h	•	•	30 €
Judo	•	•	12h-14h	•	•	•	•	20 €
Jujitsu Brésilien	•	•	10h-12h	•	•	•	•	20 €
Kizomba	•	16h30-18h	•	•	•	•	•	30 €
Kung-Fu	•	•	8h30-10h	•	•	•	•	20 €
Méditation	•	12h-13h	•	•	•	•	•	20 €
Modern jazz	•	•	11h30-13h	•	•	9h30-10h30 débutant 10h30-12h intermédiaire	•	30 €
Tai-chi	8h30-10h	•	•	8h30-10h	•	•	•	20 €
Tango	•	18h-19h30 19h30-21h Niveau 1	20h30-22h intermédiaire	•	•	•	•	50 €
Yoga	•	•	•	•	8h30-9h30	•	•	30 €

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 €
Tennis Cours éclairés	•	•	19h-20h Niveau débutant 20h-21h Niveau intermédiaire 21h-22h Niveau avancé	•	•	•	•	30 €

STADE DALMASSO

Football mixte	•	•	•	•	9h-11h	•	•	30 €
----------------	---	---	---	---	--------	---	---	------

MAISON DE LA FRANCOPHONIE

Step	•	•	•	16h30-18h	•	•	•	20 €
Vélo urbain débutant	•	•	14h-16h Niveau débutant	•	•	•	•	30 €
Yoga	8h30-9h30	•	•	•	•	•	•	20 €

EXTÉRIEUR

Athlétisme (PUC) ⁽¹⁾	•	18h-20h	•	18h-20h	•	•	•	60 €
Aviron	•	13h-15h ⁽²⁾	•	•	•	•	•	50 €
Voile ⁽²⁾	•	14h-17h	•	•	•	•	•	50 €

⁽¹⁾ Stade Charléty : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

⁽²⁾ Base nautique de Choisy-le-Roi : accès RER D Créteil Pompadour

LES TOURNOIS ENTRE RÉSIDENTS

TOURNAMENTS BETWEEN RESIDENTS

Tournois 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 : 2 septembre 2024

Portes ouvertes : du 3 au 15 septembre 2024

Sur présentation d'un justificatif de résidence CiuP
Programme libre et encadré (hors option).

**Début des activités avec abonnement :
16 septembre 2024**

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 les options
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 3 septembre 2024 au 30 juin 2025 :
programmes Actisport libre et encadré

À partir du 16 septembre 2024 :
activités en option (uniquement avec un
abonnement libre ou encadré annuel).
Options du 16/09/2024 au 21/12/2024
(semestre 1) et du 27/01/2025
au 05/05/2025 (semestre 2).

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

TARIFS DES OFFRES

Actisport libre	Actisport encadré
112 €/an*	168 €/an*
67 €/semestre **	96 €/semestre **
47 €/trimestre***	68 €/trimestre***
26 €/mois***	37 €/mois***

* du 03/09/24 au 30/06/25

** 1^{er} semestre du 03/09/24 au 31/01/25
ou 2^e semestre du 01/02/25 au 30/06/25

*** de date à date

MEMBERSHIP

Beginning of subscriptions: September 2nd 2024

Open week: September 3rd 2024 to September 15th 2024

On presentation of proof of CiuP residency
Programs libre and encadré (options not included).

**Activities starting with a membership:
September 16th 2024**

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 options, 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 3rd 2024 to June 30th 2025:
Programs Actisport libre and encadré

From September 16th:
Optional activities (only with an annual
libre or encadré membership). Options from
September 16th 2024 to December 21st 2024
(semester 1) and from January 27th 2025
to May 5th 2025 (semester 2).

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

FEES

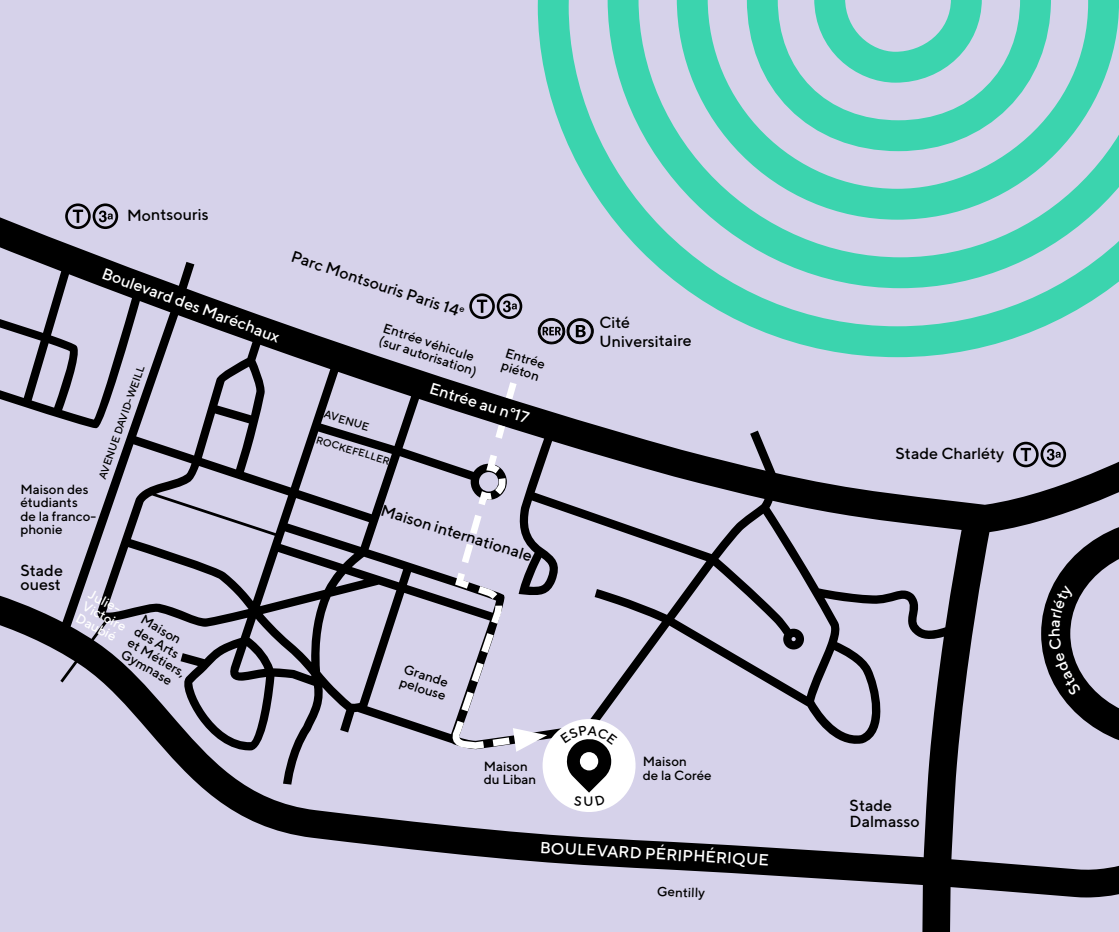
Actisport libre	Actisport encadré
112 €/year*	168 €/ year*
67 €/semester **	96 €/semester **
47 €/quarter***	68 €/quarter***
26 €/month***	37 €/month***

* from 03/09/24 to 30/06/25

** 1st semester from 03/09/24 to 31/01/25

or 2nd semester from 01/02/25 to 30/06/25

*** from date to date



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

T 01 58 40 83 30
sports@ciup.fr
La direction des sports
se trouve à l'Espace Sud



En savoir plus :
ciup.fr/sports

INSCRIPTIONS



portail.ciup.fr

Un autre regard
sur le monde

Fondation nationale
reconnue d'utilité publique

17, boulevard Jourdan
75014 Paris