



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

**SPORT OFFER  
2023-2024**

**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	12h-14h 16h-18h	18h-22h <sup>(1)</sup>	12h-14h 16h-22h	13h-14h 16h-18h 18h-22h <small>Semestre 2 (janv-juin)</small>	12h-18h <sup>(1)</sup>	●
-------------	---------	--------------------	------------------------	--------------------	--	------------------------	---

### STADE OUEST

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

### ESPACE SUD

Tennis de table <sup>(2)</sup>	●	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 <sup>(2)</sup>	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h
Volley-ball	●	●	21h30-23h	●	●	20h30-22h	18h-21h

### PARC DE LA CITÉ INTERNATIONALE

Pétanque <sup>(2)</sup> <small>sous réserve de luminosité</small>	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-18h	●
--	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---

**Tournois loisirs**  
**Jeux inter-fondations**

Tournois ou animations proposés régulièrement au cours de l'année  
Tournaments or events offered regularly throughout the year

À partir de février 2024  
From February 2024

<sup>(1)</sup> Charges libres possibles

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

<sup>(1)</sup> Free weights possible

<sup>(2)</sup> 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	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	•

## GYMNASÉ 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	VENDREDI 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



## EN OPTION <sup>(1)</sup>

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 €

### ESPACE SUD

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

<sup>(1)</sup> Certificat médical obligatoire pour les options

<sup>(1)</sup> Medical certificate compulsory for the options

	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 €

## STADE DALMASSO

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

## MAISON DE LA FRANCOPHONIE

Vélo urbain débutant	•	•	9h30-11h30 Niveau débutant	•	•	•	•	30 €
Yoga	8h30-9h30	•	•	•	•	•	•	20 €

## EXTÉRIEUR

Athlétisme PUC <sup>(1)</sup>	•	18h-20h	•	18h-20h	•	•	•	60 €
Aviron	•	13h-15h <sup>(2)</sup>	•	•	•	•	•	50 €
Voile <sup>(3)</sup>	•	14h-17h	•	•	•	•	•	50 €

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

<sup>(2)</sup> Stade Jules-Noël : 3 avenue Maurice d'Ocagne 75014 Paris, accès Métro ligne 4 Porte d'Orléans

<sup>(3)</sup> 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 : 1<sup>er</sup> septembre 2023**

**Portes ouvertes : du 4 au 17 septembre 2023**

Programme libre et encadré (hors option).

**Début des activités avec abonnement : 18 septembre 2023**

## INSCRIPTIONS

Inscription et règlement en ligne sur le Portail des résidents [portail.ciup.fr](http://portail.ciup.fr)

Pour l'accès au portail des résidents contacter : [support@ciup.help](mailto:support@ciup.help)



Pour toute inscription des mineurs pour certaines activités, merci de contacter la direction des sports : [sports@ciup.fr](mailto: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](http://www.puc.asso.fr) | Ouvert au grand public

## CALENDRIER

Du 4 septembre 2023 au 30 juin 2024 : programmes Actisport libre et encadré

À partir du 18 septembre 2023 : activités en option (uniquement avec un abonnement libre ou encadré annuel). Options du 18/09/2023 au 22/12/2023 (semestre 1) et du 29/01/2024 au 04/05/2024 (semestre 2).

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

## TARIFS DES OFFRES

Actisport libre	Actisport encadré
107 €/an	160 €/an
45 €/trimestre*	65 €/trimestre*
25 €/mois*	35 €/mois*
64 €/semestre**	91 €/semestre**

\* de date à date

\*\* 1<sup>er</sup> semestre du 04/09/23 au 31/01/24

2<sup>e</sup> semestre du 01/02/24 au 30/06/24

# MEMBERSHIP

**Beginning of subscriptions: September 1<sup>st</sup> 2023**

**Open week: September 4<sup>th</sup> to 17<sup>th</sup> 2023**

Programs libre and encadré (options not included).

**Activities starting with a membership: September 18<sup>th</sup> 2023**

## WHERE DO I APPLY?

Online registration and payment on the Resident's Portal [portail.ciup.fr](http://portail.ciup.fr)

To access the Resident's Portal contact: [support@ciup.help](mailto:support@ciup.help)



Registration for minors (for specific activities), contact the sports department: [sports@ciup.fr](mailto: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](http://www.puc.asso.fr) | Open to the public

## TIMETABLE

From September 4<sup>th</sup> 2023 to June 30<sup>th</sup> 2024: Programs Actisport libre et encadré

From September 18<sup>th</sup>: Optional activities (only with an annual libre or encadré membership). Options from September 18<sup>th</sup> 2023 to December 22<sup>nd</sup> 2023 (semester 1) and from January 29<sup>th</sup> 2024 to May 4<sup>th</sup> 2024 (semester 2).

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

## FEES

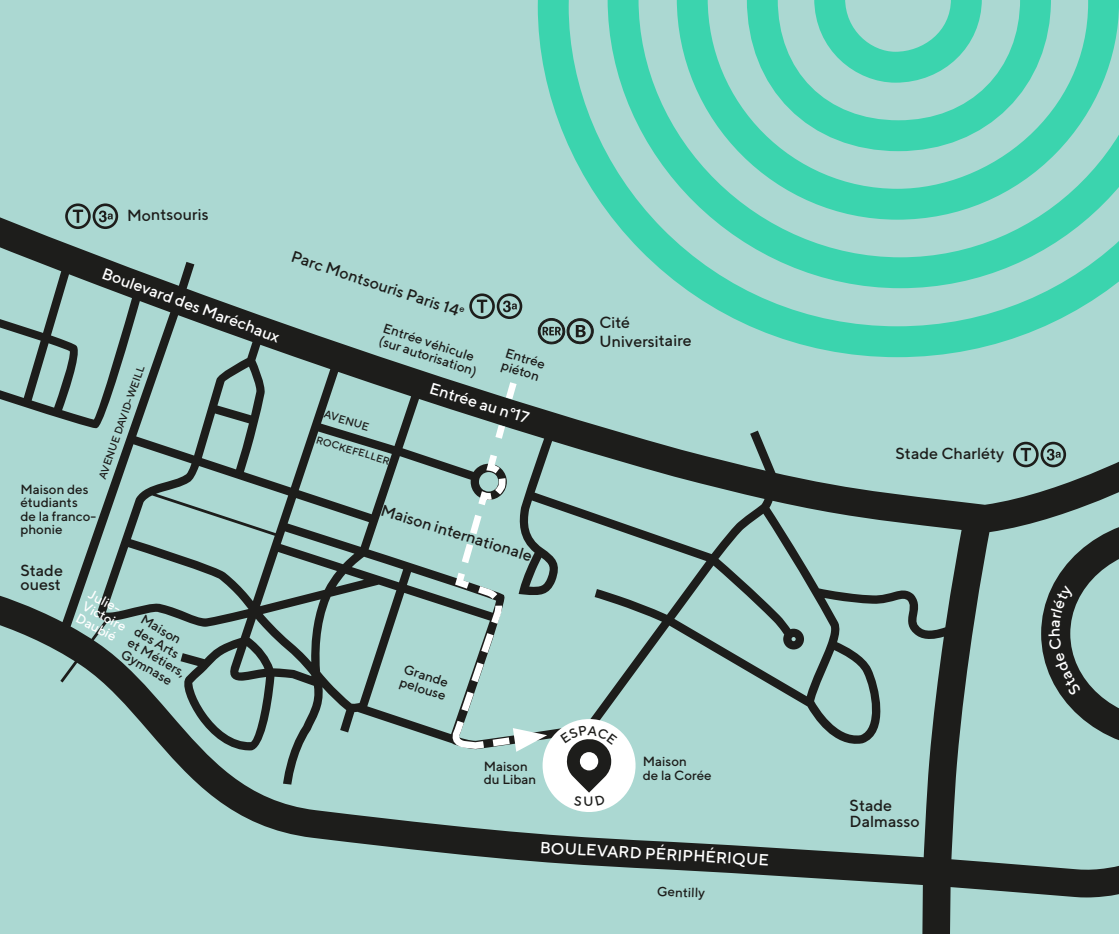
Actisport libre	Actisport encadré
107 €/year	160 €/year
45 €/quarter*	65 €/quarter*
25 €/month*	35 €/month*
64 €/semester**	91 €/semester**

\* from date to date

\*\* 1<sup>st</sup> semester from 04/09/23 to 31/01/24

2<sup>nd</sup> semester from 01/02/24 to 30/06/24





**LA CITÉ INTERNATIONALE  
 JOUE 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

Crédit photos : Antoine Meysonnier – Design : arlutt+am | advitam.org

Un autre regard  
 sur le monde

Fondation nationale  
 reconnue d'utilité publique

17, boulevard Jourdan  
 75014 Paris