

EN OPTION ⁽¹⁾

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 €

⁽¹⁾ Certificat médical obligatoire pour les options

⁽¹⁾ 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 ⁽¹⁾	•	18h-20h	•	18h-20h	•	•	•	60 €
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

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.

