CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

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

OFFRE DE SPORTS

SPORT OFFER 2024-2025

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	•
GYMNASE 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 | 8e 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)	•	•	•
Echecs	•	•	•	•	20h-22h	14h-16h	•
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	•	•	•	•	•	•
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	19h-20h [3] débutant et moyen	•	•	•	•	•	•
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]	•	•
Latin Jazz (3)	18h-19h[3]	•	•	•	•	•	•
Lindy Hop (3)	21h-22h (3) Lindy hop	•	•	•	•	•	•
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 charlety : 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
GYMNASE DES ARTS ET MÉTIERS								
Badminton	•	•	•	12h-14h	•	•	•	20 €
Tennis Courts 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[3]	•	•	•	•	•	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
** 1er semestre du 03/09/24 au 31/01/25 ou 2e 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

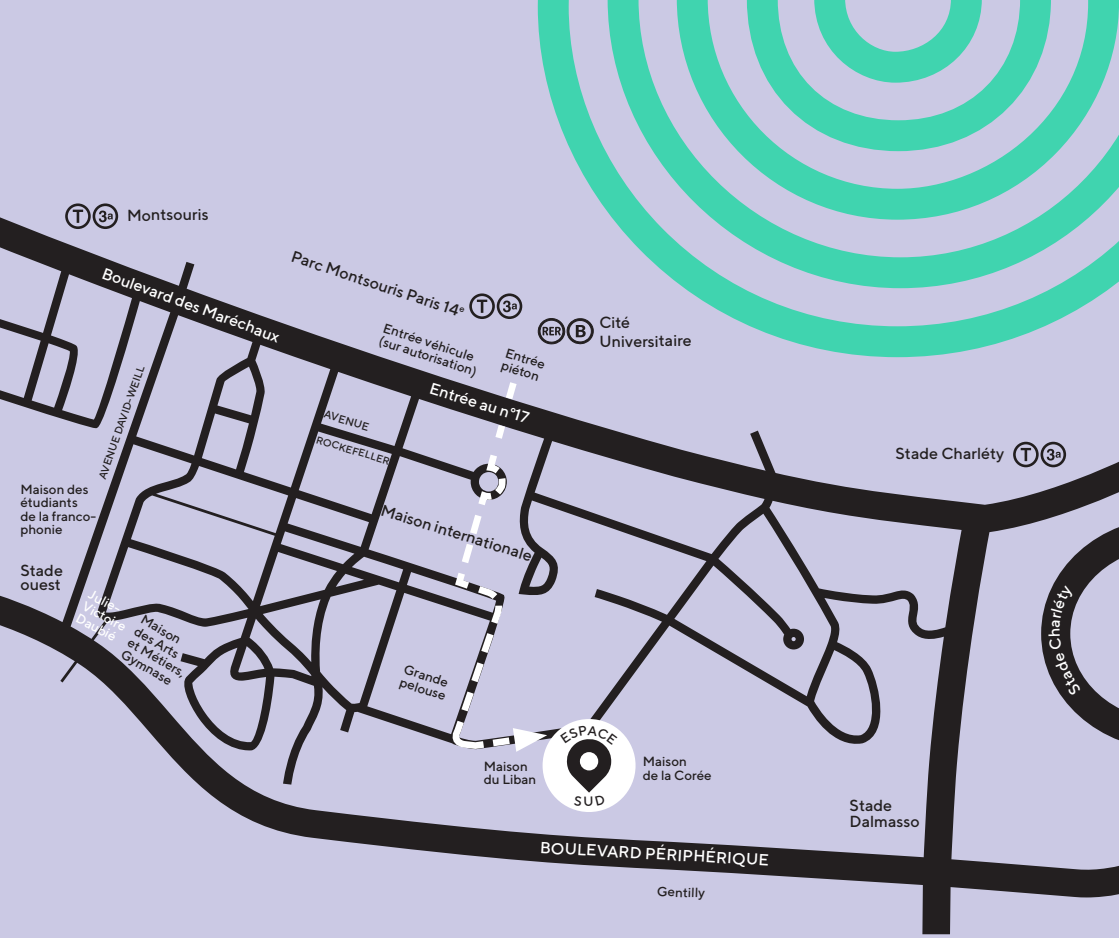
From September 16th:
Optional activities (only with an annual libre or encadré membership). Options from September 16th 2024 to December 21st 2024 (semester 1) and from January 27th 2025 to May 5th 2025 (semester 2).

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 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 Meyssonnier – **Design : advitam** | advitam.paris