



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

**SPORT OFFER
2025-2026**

**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 : SALLE DE MUSCULATION | NIVEAU -2

Musculation	16h-22h	12h-14h 16h-18h	18h-22h	18h-22h	12h-14h 16h-22h	12h-18h	12h-18h
-------------	---------	--------------------	---------	---------	--------------------	---------	---------

STADE OUEST

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

ESPACE SUD

Tennis de table ⁽¹⁾	10h-11h	15h-16h	•	•	12h30-16h	•	•
-----------------------------------	---------	---------	---	---	-----------	---	---

GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

Badminton	•	12h-14h	12h-13h 21h30-23h	•	•	17h-19h	9h-11h30 12h30-18h 21h-23h (02/09 au 31/01 et du 15/05 au 30/06)
Basket	21h30-23h	•	•	•	•	19h-20h30 (02/09 au 31/01 et du 15/05 au 30/06)	•
Futsal	•	•	•	21h30-23h	•	•	•
Tennis ⁽¹⁾	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h
Volley-ball	•	21h-23h	•	•	21h-23h	19h-23h (02/09 au 31/01 et du 15/05 au 30/06)	•

STADE DALMASSO

Football à 5 extérieur	19h-20h	18h-19h30	•	•	•	•	•
---------------------------	---------	-----------	---	---	---	---	---

PARC DE LA CITÉ INTERNATIONALE

Pétanque ⁽¹⁾ sous réserve de luminosité	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-12h	•
Jeux inter-fondations	À partir de février 2026 From February 2026						

⁽¹⁾ Matériel à disposition à l'accueil
Réservation de son terrain sur le portail des résidents

⁽¹⁾ 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 : PISCINE | NIVEAU -2

Natation libre	8h-13h	11h30-17h 18h-21h45	12h-13h 18h-21h30	9h-11h45 14h-17h15	8h-13h30 18h-21h45	10h30-15h45	10h30-15h45
Natation encadrée	•	17h-18h Apprendre à nager	•	13h-14h Perfectionnement	•	•	•
Water polo	•	•	•	19h45-21h45 Mixte	•	•	•

ESPACE SUD

Aïkido Tous niveaux	•	•	18h-20h	•	•	10h-12h	•
Body sculpt	•	17h-18h	•	12h-13h	•	•	•
Capoeira	•	20h-22h	20h-22h	•	•	•	•
Cardio Fit	•	•	•	•	17h-18h	•	•
Cuisses Abdos Fessiers	•	18h-19h	•	•	18h-19h	•	•
Danse classique Tous niveaux	•	•	•	•	•	14h30-16h30	•
Gym suédoise	18h-19h	•	18h-19h (Pilates fusion)	19h15-20h15 ⁽¹⁾ (Cardio-hiit)	•	11h30-12h30 ⁽¹⁾	18h30-19h30 ⁽¹⁾ (Core)
Krav-Maga Self-défense	18h30-20h 20h-21h (Cours féminin)	•	•	•	•	•	•
Pilates	•	•	•	17h-18h	•	•	•
Stretching	•	•	•	13h-14h	19h-20h	•	•
Yoga	•	19h-20h Postural	•	18h-19h Vinyasa 19h-20h Postural	•	•	•
Zumba	•	21h-22h	•	19h-20h	•	•	•

⁽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

HIIT	18h-19h	•	•	•	•	•	•
Cuisses Abdos Fessiers	•	•	•	•	12h-13h	•	•
Danse : swing (à partir du 11/09)	•	•	•	19h-20h30	•	•	•
Danse : rock and folk (à partir du 11/09)	•	•	•	20h30-22h	•	•	•
Krav-Maga Self-défense	•	•	•	•	•	11h-12h30	•
Pilates	•	13h-14h	•	•	•	•	•
Yoga	19h-20h Vinyasa	12h-13h Postural	•	•	•	14h30-15h30 Ashtanga	•

GYMNASE DES ARTS ET MÉTIERS

Gym suédoise	•	•	•	•	•	•	11h30-12h30
--------------	---	---	---	---	---	---	-------------



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

MAISON DES ÉTUDIANTS DE LA FRANCOPHONIE
Salle de sport | RDC

Bachata	●	20h-21h15 Intermédiaire	●	21h-22h15 débutant	●	●	●
Danses orientales	19h30-20h30 débutant 20h30-21h30 intermédiaire	●	●	●	●	●	●
Krav-Maga Self-défense	●	●	●	19h-21h	●	●	●
Salsa	●	18h45-20h : salsa new york style débutant 21h30-22h45 : salsa portoricaine inter-avancé	●	●	●	●	●

EXTÉRIEUR

Athlétisme ⁽¹⁾ (vitesse et saut)	●	●	●	17h-18h30 ⁽¹⁾ 18h30-20h ⁽¹⁾	●	●	●
Endurance (du 5km au marathon) tous niveaux	15h-16h30 16h30-18h 18h-20h Rdv Espace Sud	●	●	●	●	●	●

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



EN OPTION

Cours du 15/09/2025 au 21/12/2025 sauf semaine du 27/10/2025 (semestre 1)
et du 26/01/2026 au 26/04/2026 sauf semaine du 08/03/2026 (semestre 2).

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.



OPTIONS

Courses from 15/09/2025 to 21/12/2025 except week 27/10/25 (semester 1)
and from 26/01/2026 to 26/04/2026 except week March 8th (semester 2).

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 : SALLE DE MUSCULATION ET PISCINE | NIVEAU -2

Cardio-fitness	•	18h-20h 20h-22h	•	9h-10h30 10h30-12h	•	•	•	20 €
Musculation	•	8h-10h 10h-12h (Avancé)	•	•	•	•	•	20 €
Plongée	19h45-21h45	•	•	17h30-19h30	•	•	•	100 €

ESPACE SUD

Atelier chorégraphique	•	•	•	•	•	12h-13h (Intermédiaire-avancé)	•	20 €
Bachata	16h-18h Espace Sud	16h30-18h (Bachata kizomba)	•	•	•	•	•	20 €
Combat libre (MMA)	13h-15h	13h-15h	•	•	•	•	•	30 €
Danse contemporaine	10h-12h 12h-14h	10h-12h	•	10h-12h 12h-14h	10h-12h	•	•	20 €
Funky step	•	13h-15h	•	•	•	•	•	20 €
Gym bien-être	8h30-10h	8h30-10h	•	8h30-10h	8h30-10h	•	•	20 €
Judo	•	15h-17h	12h-14h	•	•	•	•	30 €
Jujitsu Brésilien	10h-12h	10h-12h	10h-12h	10h-12h	•	•	•	30 €
Kettlebell	15h-16h30	•	•	•	•	•	•	20 €
Kizomba	•	16h30-18h	•	•	•	•	•	20 €
Kung-Fu	8h30-10h	8h30-10h	8h30-10h	8h30-10h	•	•	•	30 €
Modern jazz	•	•	11h30-13h	•	•	9h30-10h30 (Tous niveaux)	•	20 €
Salsa	14h-16h (Débutant)	•	•	16h-18h (Tous niveaux)	•	•	•	20 €
Tango	•	18h-19h30 19h30-21h Niveau 1	19h-20h30 20h30-22h (Intermédiaire)	•	•	•	•	20 €
Tennis de table	11h-13h 13h-15h	•	•	•	8h15-10h15 10h15-12h15	•	•	20 €
Yoga	•	•	•	•	8h30-9h30	•	•	20 €

JULIE VICTOIRE DAUBIE : SALLE DE SPORT | 8^e ÉTAGE

Fitness	•	16h-18h	•	9h-11h 14h-16h	•	•	•	20 €
---------	---	---------	---	-------------------	---	---	---	------

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	Tarifs Fees
--	-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	----------------

GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

Tennis Cours éclairés	•	•	•	19h-20h Niveau débutant 20h-21h Niveau intermédiaire 21h-22h Niveau avancé	•	•	•	50 €
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------

STADE DALMASSO

Football mixte	•	•	•	•	9h-11h 11h-13h	•	•	30 €
Running	•	16h30-18h	10h-11h30	12h-13h30	15h-16h30	•	•	20 €

STADE OUEST

Rugby	•	11h30-13h30 (masculin) 13h30-15h30 (féminin)	•	•	•	•	•	30 €
-------	---	---	---	---	---	---	---	------

MAISON DE LA FRANCOPHONIE : SALLE DE SPORTS | RDC

Barre au sol	•	•	•	12h-13h	•	•	•	20 €
Salsa	•	15h-17h	•	•	•	•	•	20 €
Step latina mov'	•	•	•	10h30-12h	•	•	•	20 €
Vélo urbain débutant	•	•	14h-16h	•	•	•	•	30 €
Yoga	8h30-9h30	•	•	•	•	•	•	20 €

EXTÉRIEUR

Aviron ⁽¹⁾	•	9h-12h	•	•	•	•	•	50 €
Voile ⁽¹⁾	•	14h-17h	•	•	•	•	•	50 €

⁽¹⁾ 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...

Tournament between the foundations (JIF)

From February. Tournament between residents' teams: tennis, football, table tennis, volleyball, futsal, badminton, basketball...



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Début des inscriptions : 2 septembre 2025

Portes ouvertes : du 2 au 14 septembre 2025

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

**Début des activités avec abonnement :
15 septembre 2025**

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.**



CALENDRIER

Du 2 septembre 2025 au 30 juin 2026 :
programmes Actisport libre et encadré

À partir du 15 septembre 2025 :
activités en option (uniquement avec un
abonnement libre ou encadré annuel).
Options du 15/09/2025 au 21/12/2025 sauf
semaine du 27/10/2025 (semestre 1) et du
26/01/2026 au 26/04/2026 sauf semaine
du 08/03/2026 (semestre 2).

**Attention : horaires modifiés et arrêt de
certaines activités durant les vacances
scolaires. Fermé du lundi 22 décembre
2025 au dimanche 4 janvier 2026 et du
lundi 20 avril 2026 au dimanche 3 mai 2026.**

TARIFS DES OFFRES

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

* du 02/09/25 au 30/06/26

** du 1^{er} semestre du 02/09/25 au 31/01/26
ou 2^e semestre du 01/02/26 au 30/06/26

*** de date à date

MEMBERSHIP

Beginning of subscriptions: September 2nd 2025

Open week: September 2nd 2025 to September 14th 2025

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

**Activities starting with a membership:
September 15th 2025**

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".**

TIMETABLE

From September 2nd 2025 to June 30th 2026:
Programs Actisport libre and encadré

From September 15th 2025:
Optional activities (only with an annual
libre or encadré membership). Options from
September 15th 2025 to December 21st 2025
except week October 27th (semestre 1) and
from January 26th 2026 to April 26th 2026
except week March 8th (semestre 2).

**Attention: sports facilities are closed on bank
holidays and during the academic holidays.
Closed Monday, December 22nd 2025 to
Sunday, January 4th 2026 and from Monday,
April 20th 2026 to Sunday, May 3rd 2026.**

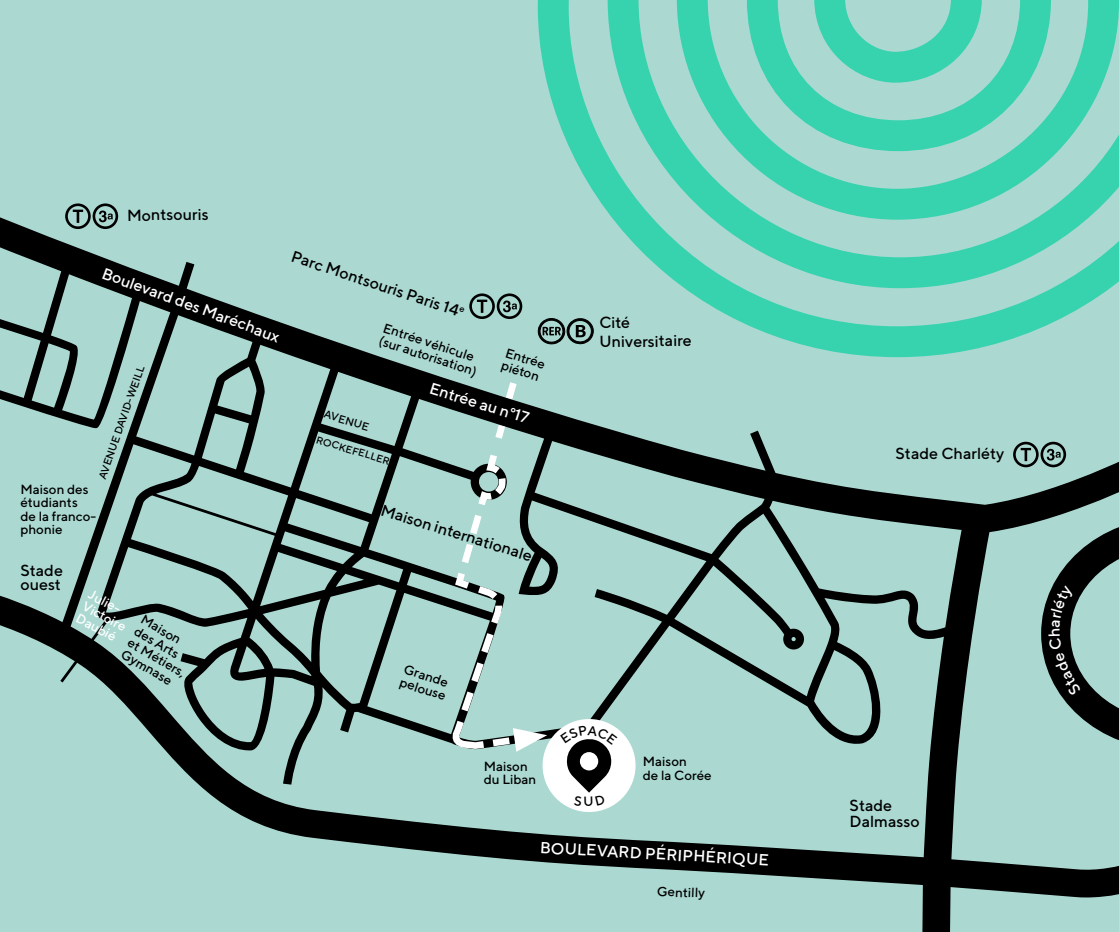
FEES

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

*from 02/09/25 to 30/06/26

** 1st semester from 02/09/25 to 31/01/26
or 2nd semester from 01/02/26 to 30/06/2026

*** 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