

## 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<br>MONDAY | MARDI<br>TUESDAY | MERCREDI<br>WEDNESDAY | JEUDI<br>THURSDAY | VENDREDI<br>FRIDAY | SAMEDI<br>SATURDAY | DIMANCHE<br>SUNDAY | Tarifs<br>Fees |
|--|-----------------|------------------|-----------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------|
|--|-----------------|------------------|-----------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------|

### MAISON INTERNATIONALE : SALLE DE MUSCULATION ET PISCINE | NIVEAU -2

|                |             |                            |   |                       |   |   |   |       |
|----------------|-------------|----------------------------|---|-----------------------|---|---|---|-------|
| Cardio-fitness | ●           | 18h-20h<br>20h-22h         | ● | 9h-10h30<br>10h30-12h | ● | ● | ● | 20 €  |
| Musculation    | ●           | 8h-10h<br>10h-12h (Avancé) | ● | ●                     | ● | ● | ● | 20 €  |
| Plongée        | 19h45-21h45 | ●                          | ● | 17h30-19h30           | ● | ● | ● | 100 € |

### ESPACE SUD

|                        |                       |                                    |                                           |                           |                           |                                   |   |      |
|------------------------|-----------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---|------|
| Atelier chorégraphique | ●                     | ●                                  | ●                                         | ●                         | ●                         | 12h-13h<br>(Intermédiaire-avancé) | ● | 20 € |
| Bachata                | 16h-18h<br>Espace Sud | 16h30-18h<br>(Bachata kizomba)     | ●                                         | ●                         | ●                         | ●                                 | ● | 20 € |
| Combat libre (MMA)     | 13h-15h               | 13h-15h                            | ●                                         | ●                         | ●                         | ●                                 | ● | 30 € |
| Danse contemporaine    | 10h-12h<br>12h-14h    | 10h-12h                            | ●                                         | 10h-12h<br>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 € |
| Méditation             | ●                     | 12h-13h                            | ●                                         | ●                         | ●                         | ●                                 | ● | 20 € |
| Modern jazz            | ●                     | ●                                  | 11h30-13h                                 | ●                         | ●                         | 9h30-10h30<br>(Tous niveaux)      | ● | 20 € |
| Salsa                  | 14h-16h<br>(Débutant) | ●                                  | ●                                         | 16h-18h<br>(Tous niveaux) | ●                         | ●                                 | ● | 20 € |
| Tango                  | ●                     | 18h-19h30<br>19h30-21h<br>Niveau 1 | 19h-20h30<br>20h30-22h<br>(Intermédiaire) | ●                         | ●                         | ●                                 | ● | 20 € |
| Tennis de table        | 11h-13h<br>13h-15h    | ●                                  | ●                                         | ●                         | 8h15-10h15<br>10h15-12h15 | ●                                 | ● | 20 € |
| Yoga                   | ●                     | ●                                  | ●                                         | ●                         | 8h30-9h30                 | ●                                 | ● | 20 € |

### JULIE VICTOIRE DAUBIE : SALLE DE SPORT | 8<sup>e</sup> ÉTAGE

|         |   |         |   |                   |   |   |   |      |
|---------|---|---------|---|-------------------|---|---|---|------|
| Fitness | ● | 16h-18h | ● | 9h-11h<br>14h-16h | ● | ● | ● | 20 € |
|---------|---|---------|---|-------------------|---|---|---|------|

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

## GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

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

## STADE DALMASSO

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

## STADE OUEST

|       |   |                                                 |   |           |           |   |   |      |
|-------|---|-------------------------------------------------|---|-----------|-----------|---|---|------|
| Rugby | • | 11h30-13h30 (masculin)<br>13h30-15h30 (féminin) | • | 12h-13h30 | 15h-16h30 | • | • | 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<br>urbain débutant | •         | •       | 14h-16h | •         | • | • | • | 30 € |
| Yoga                    | 8h30-9h30 | •       | •       | •         | • | • | • | 20 € |

## EXTÉRIEUR

|                       |         |         |   |   |   |   |   |      |
|-----------------------|---------|---------|---|---|---|---|---|------|
| Aviron <sup>(1)</sup> | •       | 9h-12h  | • | • | • | • | • | 50 € |
| Voile <sup>(1)</sup>  | 14h-17h | 14h-17h | • | • | • | • | • | 50 € |

<sup>(1)</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...

#### Tournament between the foundations (JIF)

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

