

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	8h30-13h30 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



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...

