



**CITÉ  
INTERNATIONALE**  
UNIVERSITAIRE  
DE PARIS



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

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

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

### STADE OUEST

Football	21h-23h	•	•
----------	---------	---	---

### ESPACE SUD

Tennis de table <sup>(1)</sup>	10h-11h	15h-16h	•
--------------------------------	---------	---------	---

### GYMNASE DES ARTS ET MÉTIERS

Badminton	•	12h-14h	12h-13h 21h30-23h
Basket	21h30-23h	•	•
Futsal	•	•	•
Tennis <sup>(1)</sup>	9h-23h	9h-23h	9h-23h
Volley-ball	•	21h-23h	•

### STADE DALMASSO

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

### PARC DE LA CITÉ INTERNATIONALE

Pétanque <sup>(1)</sup> sous réserve de luminosité	9h-20h	9h-20h	9h-20h
Jeux inter-fondations	À partir de février 2026 From February 2026		

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

<sup>(1)</sup> Sport equipment available at the reception  
Tennis booking on the Resident's Portal

	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
	18h-22h	12h-14h 16h-22h	12h-18h	12h-18h
	•	•	•	17h-18h30
	•	12h30-16h	•	•
	• • 21h30-23h 9h-23h •	• • • 9h-23h 21h-23h	17h-19h  19h-20h30 <small>(02/09 au 31/01 et du 15/05 au 30/06)</small> • 9h-23h  19h-23h <small>(02/09 au 31/01 et du 15/05 au 30/06)</small>	9h-11h30 12h30-18h 21h-23h <small>(02/09 au 31/01 et du 15/05 au 30/06)</small> • • 9h-23h •
	•	•	•	•
	9h-20h	9h-20h	9h-12h	•

# 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.

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY
--	-----------------	------------------	-----------------------

### MAISON INTERNATIONALE : PISCINE | NIVEAU -2

Natation libre	8h-13h	11h30-17h 18h-21h45	12h-13h 18h-21h30
Natation encadrée	•	17h-18h Apprendre à nager	•
Water polo	•	•	•

### ESPACE SUD

Aïkido Tous niveaux	•	•	18h-20h
Body sculpt	•	17h-18h	•
Capoeira	•	20h-22h	20h-22h
Cardio Fit	•	•	•
Cuisses Abdos Fessiers	•	18h-19h	•
Danse classique Tous niveaux	•	•	•
Gym suédoise	18h-19h	•	18h-19h (Pilates fusion)
Krav-Maga Self-défense	18h30-20h 20h-21h (Cours féminin)	•	•
Pilates	•	•	•
Stretching	•	•	•
Yoga	•	19h-20h Postural	•
Zumba	•	21h-22h	•

<sup>(1)</sup> Gymnase La Bruyère Sainte Isabelle : 66-70 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris

**Programme libre included. Free access to all the supervised activities listed below.  
Limited places for each course.**

	<b>JEUDI</b> THURSDAY	<b> VENDREDI</b> FRIDAY	<b>SAMEDI</b> SATURDAY	<b>DIMANCHE</b> SUNDAY
	9h-11h45 14h-17h15	8h-13h30 18h-21h45	10h30-15h45	10h30-15h45
	13h-14h Perfectionnement	•	•	•
	19h45-21h45 Mixte	•	•	•
	•	•	10h-12h	•
	12h-13h	•	•	•
	•	•	•	•
	•	17h-18h	•	•
	•	18h-19h	•	•
	•	•	14h30-16h30	•
	19h15-20h15 <sup>(1)</sup> (Cardio-hiit)	•	11h30-12h30 <sup>(1)</sup>	18h30-19h30 <sup>(1)</sup> (Core)
	•	•	•	•
	17h-18h	•	•	•
	13h-14h	19h-20h	•	•
	18h-19h Vinyasa	•	•	•
	19h-20h Postural	•	•	•
	19h-20h	•	•	•

**LUNDI**  
MONDAY

**MARDI**  
TUESDAY

**MERCREDI**  
WEDNESDAY

## RÉSIDENCE JULIE-VICTOIRE DAUBIÉ

Salle de sport | 8<sup>e</sup> étage

<b>HIIT</b>	18h-19h	•	•
<b>Circuit training</b>	17h-18h	12h-13h	•
<b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	•	•	•
<b>Danse : swing</b> (à partir du 11/09)	•	•	•
<b>Danse : rock and folk</b> (à partir du 11/09)	•	•	•
<b>Krav-Maga</b> Self-défense	•	•	•
<b>Pilates forme</b>	•	13h-14h	•
<b>Step</b>	12h-13h	•	•
<b>Yoga</b>	19h-20h Vinyasa	12h-13h Postural	•

## GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

<b>Gym suédoise</b>	•	•	•
---------------------	---	---	---



JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>19h-20h30</p> <p>20h30-22h</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>12h-13h</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>11h-12h30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>14h30-15h30 Ashtanga</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
--	--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<p>11h30-12h30</p>
---	---	---	--------------------



**LUNDI**  
MONDAY

**MARDI**  
TUESDAY

**MERCREDI**  
WEDNESDAY

## MAISON DES ÉTUDIANTS DE LA FRANCOPHONIE

Salle de sport | RDC

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

## EXTÉRIEUR

<b>Athlétisme<sup>(1)</sup></b> (vitesse et saut)	●	●	●
<b>Endurance</b> (du 5km au marathon) tous niveaux	15h-16h30 16h30-18h 18h-20h Rdv Espace Sud	●	14h-16h Rdv Espace Sud

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



**JEUDI**  
THURSDAY

**VENDREDI**  
FRIDAY

**SAMEDI**  
SATURDAY

**DIMANCHE**  
SUNDAY

21h-22h15  
débutant

•

19h-21h

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

17h-18h30<sup>(1)</sup>  
18h30-20h<sup>(1)</sup>

•

•

•

•

•

•

•



## 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.



	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY
--	-----------------	------------------	-----------------------

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

Cardio-fitness	●	18h-20h 20h-22h	●
Musculation	●	8h-10h 10h-12h (Avancé)	●
Plongée	19h45-21h45	●	●

### ESPACE SUD

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

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

Fitness	●	16h-18h	●
---------	---	---------	---

# 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.

	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	Tarifs Fees
<b>NIVEAU -2</b>					
	9h-10h30 10h30-12h	•	•	•	20 €
	•	•	•	•	20 €
	17h30-19h30	•	•	•	100 €
	•	•	12h-13h (Intermédiaire-avancé)	•	20 €
	•	•	•	•	20 €
	•	•	•	•	30 €
	10h-12h 12h-14h	10h-12h	•	•	20 €
	•	•	•	•	20 €
	8h30-10h	8h30-10h	•	•	20 €
	•	•	•	•	30 €
	10h-12h	•	•	•	30 €
	•	•	•	•	20 €
	•	•	•	•	20 €
	8h30-10h	•	•	•	30 €
	•	•	•	•	20 €
	•	•	9h30-10h30 (Tous niveaux)	•	20 €
	16h-18h (Tous niveaux)	•	•	•	20 €
	•	•	•	•	20 €
	•	8h15-10h15 10h15-12h15	•	•	20 €
	•	8h30-9h30	•	•	20 €
	9h-11h 14h-16h	•	•	•	20 €

**LUNDI**  
MONDAY

**MARDI**  
TUESDAY

**MERCREDI**  
WEDNESDAY

## GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

**Tennis**  
Courts éclairés

•

•

•

## STADE DALMASSO

**Football mixte**

•

•

•

**Running**

•

16h30-18h

10h-11h30

## STADE OUEST

**Rugby**

•

11h30-13h30 (masculin)  
13h30-15h30 (féminin)

•

## MAISON DE LA FRANCOPHONIE : SALLE DE SPORTS | RDC

**Barre au sol**

•

•

•

**Salsa**

•

15h-17h

•

**Step latina mov'**

•

•

•

**Vélo**  
urbain débutant

•

•

14h-16h

**Yoga**

8h30-9h30

•

•

## EXTÉRIEUR

**Aviron<sup>(1)</sup>**

•

9h-12h

•

**Voile<sup>(1)</sup>**

14h-17h

14h-17h

•

<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...

	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	Tarifs Fees
	19h-20h Niveau débutant 20h-21h Niveau intermédiaire 21h-22h Niveau avancé	•	•	•	50 €
	• 12h-13h30	9h-11h 11h-13h 15h-16h30	• •	• •	30 € 20 €
	12h-13h30	15h-16h30	•	•	30 €
	12h-13h • 10h30-12h • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	20 € 20 € 20 € 30 € 20 €
	• •	• •	• •	• •	50 € 50 €



# 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](https://portail.ciup.fr)

Pour l'accès au portail des résidents contacter : [support@ciup.help](mailto:support@ciup.help)

Pour toute inscription des mineurs pour certaines activités, merci de contacter la direction des sports : [sports@ciup.fr](mailto: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<sup>er</sup> semestre du 02/09/25 au 31/01/26 ou 2<sup>e</sup> semestre du 01/02/26 au 30/06/26

\*\*\* de date à date

# MEMBERSHIP

**Beginning of subscriptions: September 2<sup>nd</sup> 2025**

**Open week: September 2<sup>nd</sup> 2025 to September 14<sup>th</sup> 2025**

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

**Activities starting with a membership:**

**September 15<sup>th</sup> 2025**

## WHERE DO I APPLY?



Online registration and  
payment on the Resident's  
Portal [portail.ciup.fr](http://portail.ciup.fr)

**To access the Resident's**

**Portal contact:**  
[support@ciup.help](mailto:support@ciup.help)

Registration for minors ( for specific  
activities), contact the sports department:  
[sports@ciup.fr](mailto: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 2<sup>nd</sup> 2025 to June 30<sup>th</sup> 2026:  
Programs Actisport libre and encadré

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

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

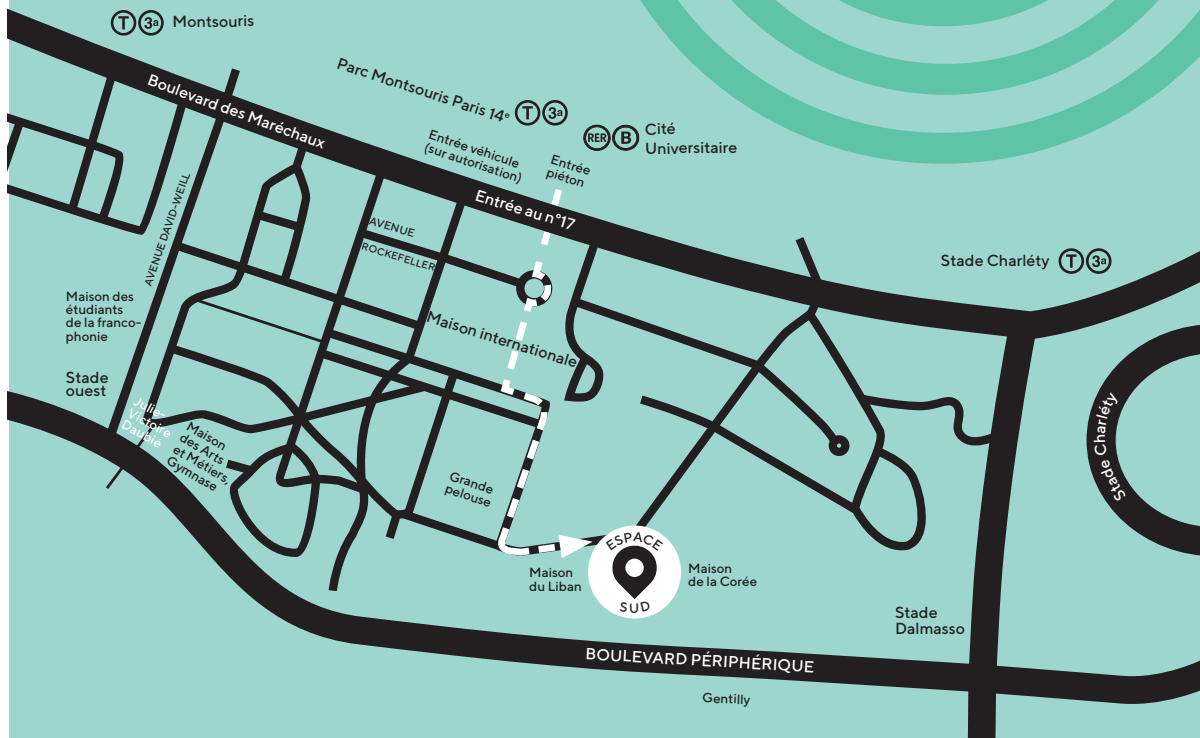
## FEES

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

\*\* 1<sup>st</sup> semester from 02/09/25 to 31/01/26  
or 2<sup>nd</sup> 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](http://ciup.fr/sports)

### INSCRIPTIONS



[portail.ciup.fr](http://portail.ciup.fr)

Un autre regard  
sur le monde

Fondation nationale  
reconnue d'utilité publique

17, boulevard Jourdan  
75014 Paris