

# 2

## PROGRAMME ACTISPORT ENCADRÉ

### Programme 1 Actisport libre inclus.

Plusieurs activités au choix, encadrées par un(e) professionnel(le).  
Places limitées pour chaque cours.

### Program 1 Actisport free included.

Several activities to choose from, supervised by a professional.  
Limited places for each class.

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

### MAISON INTERNATIONALE : PISCINE | NIVEAU -2

|                      |                      |                              |                      |                             |                         |             |             |
|----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------|-------------|
| Natation<br>libre    | 12h-14h<br>18h-21h15 | 11h30-17h<br>18h-21h45       | 12h-13h<br>18h-21h45 | 14h-17h30<br>18h-20h        | 8h30-13h15<br>18h-21h45 | 10h30-15h45 | 10h30-15h45 |
| Natation<br>encadrée | •                    | 17h-18h<br>Apprendre à nager | •                    | 13h-14h<br>Perfectionnement | •                       | •           | •           |
| Water polo           | •                    | •                            | •                    | 20h15-21h45<br>Mixte        | •                       | •           | •           |

### ESPACE SUD

|                                    |                                      |                     |         |                                           |         |             |   |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------|-------------------------------------------|---------|-------------|---|
| Body sculpt                        | •                                    | 17h-18h             | •       | 12h-13h                                   | •       | •           | • |
| Cardio Fit                         | •                                    | •                   | •       | •                                         | 17h-18h | •           | • |
| Cuisses Abdos<br>Fessiers          | •                                    | 18h-19h             | •       | •                                         | 18h-19h | •           | • |
| Danse<br>classique<br>Tous niveaux | •                                    | •                   | •       | •                                         | •       | 14h30-16h30 | • |
| Gym suédoise                       | 18h-19h                              | •                   | 18h-19h | •                                         | •       | •           | • |
| Krav-Maga<br>Self-défense          | 18h30-20h<br>20h-21h (Cours féminin) | •                   | •       | •                                         | •       | •           | • |
| Pilates                            | •                                    | •                   | •       | 17h-18h                                   | •       | •           | • |
| Stretching                         | •                                    | •                   | •       | 13h-14h                                   | 19h-20h | •           | • |
| Yoga                               | •                                    | 19h-20h<br>Postural | •       | 18h-19h<br>Vinyasa<br>19h-20h<br>Postural | •       | •           | • |
| Zumba                              | •                                    | 20h30-21h30         | •       | 19h-20h                                   | •       | •           | • |

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

## RÉSIDENCE JULIE-VICTOIRE DAUBIÉ

Salle de sport | 8<sup>e</sup> étage

|                                     |                    |                     |   |           |   |                           |   |
|-------------------------------------|--------------------|---------------------|---|-----------|---|---------------------------|---|
| HIIT                                | 18h-19h            | •                   | • | •         | • | •                         | • |
| Cuisses Abdos<br>Fessiers           | 17h-18h            | •                   | • | •         | • | •                         | • |
| Danse : rock<br>(à partir du 10/09) | •                  | •                   | • | 19h-20h30 | • | •                         | • |
| Danse : folk<br>(à partir du 10/09) | •                  | •                   | • | 20h30-22h | • | •                         | • |
| Krav-Maga<br>Self-défense           | •                  | •                   | • | •         | • | 11h-12h30                 | • |
| Pilates                             | •                  | 13h-14h             | • | •         | • | •                         | • |
| Yoga                                | 19h-20h<br>Vinyasa | 12h-13h<br>Postural | • | •         | • | 14h30 à 15h30<br>Ashtanga | • |

## GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

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



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

## MAISON DES ÉTUDIANTS DE LA FRANCOPHONIE

Salle de sport | RDC

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

## EXTÉRIEUR

|                                                                               |                                                     |   |   |                                                      |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Athlétisme<sup>(1)</sup></b><br>vitesse et saut<br>(du 17/09 au 10/06)     | ●                                                   | ● | ● | 17h-18h30 <sup>(1)</sup><br>18h30-20h <sup>(1)</sup> | ● | ● |
| <b>Endurance</b><br>du 5km au marathon<br>tous niveaux<br>(du 14/09 au 10/06) | 15h-16h30<br>16h30-18h<br>18h-20h<br>Rdv Espace Sud | ● | ● | ●                                                    | ● | ● |

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

## OPTION ENSEIGNEMENT TENNIS

### TENNIS LESSONS OPTION

Un créneau d'une heure à 50 €.  
Obligation de disposer d'un  
abonnement annuel.

#### JEUDI

19h-20h - Niveau débutant  
20h-21h - Niveau intermédiaire  
21h-22h - Niveau avancé

One-hour session for 50 €.  
An annual membership  
is required.

#### THURSDAY

7:00 p.m.-8:00 p.m. - Beginner level  
8:00 p.m.-9:00 p.m. - Intermediate level  
9:00 p.m.-10:00 p.m. - Advanced level

