

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

MAISON INTERNATIONALE : PISCINE | NIVEAU -2

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

ESPACE SUD

Body sculpt	•	17h-18h	•	12h-13h	•	•	•
Cardio Fit	•	•	•	•	17h-18h	•	•
Cuisses Abdos Fessiers	•	18h-19h	•	•	18h-19h	•	•
Danse classique Tous niveaux	•	•	•	•	•	14h30-16h30	•
Gym suédoise	18h-19h (pilates fusion)	•	18h-19h (gym suédoise)	•	•	•	•
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	•	20h30-21h30	•	19h-20h	•	•	•

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	17h-18h	●	●	●	●	●	●
Danse : rock (à partir du 10/09)	●	●	●	19h-20h30	●	●	●
Danse : folk (à partir du 10/09)	●	●	●	20h30-22h	●	●	●
Krav-Maga Self-défense	●	●	●	●	●	11h-12h30	●
Pilates	●	13h-14h	●	●	●	●	●
Yoga	19h-20h Vinyasa	12h-13h Postural	●	●	●	14h30 à 15h30 Ashtanga	●

GYMNASSE 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 (du 17/09 au 10/06)	•	•	•	17h-18h30 ⁽¹⁾ 18h30-20h ⁽¹⁾	•	•
Endurance du 5km au marathon tous niveaux (du 14/09 au 10/06)	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

OPTION ENSEIGNEMENT TENNIS

TENNIS LESSONS OPTION

Un créneau d'une heure /par semaine
à 50 € pour l'année universitaire.
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 €/per
week for the academic year..
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

