

ATHLETISME Endurance

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	12h00-14h00	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	Stade Charléty	Piste Athlétisme

AVIRON

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	08h00-10h00	5 Mixte	FQ + FP	N. Hovart	Melun Cercle Nautique	
Vendredi	10h00-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	Aviron Marne/Joinville	

BADMINTON

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	A. Wuillemé	Racing Club France	Multisports 1er etage
Lundi	12h30-14h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	C.S.U.J. Sarrailh	Salle 1
Lundi	15h00-16h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	16h30-18h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	08h30-10h00	3 Mixte	FQ + FP	V. Espen	C.S.U.J. Sarrailh	Salle 2
Mardi	10h00-11h30	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	15h00-16h30	3 Mixte	FQ + FP	S.Slimani	US Métro	
Mardi	16h30-18h00	4 Mixte	FQ + FP	"	"	

BASKET BALL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	16h00-18h00	3 Homme	FQ + FP	Y. Thomas	US Métro	G2
Mardi	19h00-20h30	4 Femme	FQ + FP	"	E. Alsacienne	Gymnase 2000
Mardi	20h30-22h00	4 Homme	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	09h00-10h30	1 Mixte	FQ + FP	"	US Métro	G2
Jeudi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	16h00-17h30	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BEACH VOLLEY

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	09h30-11h00	6 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	Sand Fabrik	
Lundi	11h00-12h30	6 Mixte	FQ + FP	"	"	

BODY TRAINING

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	18h30-20h00	5 Mixte	FQ + FP	B. Le Gall	E. Alsacienne	Salle 128
Mercredi	20h00-21h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

Activité sans pass sanitaire

Activité avec pass sanitaire

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

BODYTONIC RUNNING

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	Jardin du Luxembourg	
Jeudi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	"	
Jeudi	13h00-14h30	5 Mixte	FQ + FP	B. Le Gall	"	
Jeudi	14h30-16h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	

BOXE ANGLAISE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	Jussieu	Salle de boxe J. Talbot
Mardi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BOXE FRANCAISE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	Jussieu	Salle de boxe J. Talbot
Lundi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BOXE THAÏLANDAISE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	16h00-17h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	Jussieu	Dojo
Vendredi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

CROSS TRAINING BOXE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	15h30-16h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	Jussieu	Salle de boxe J. Talbot

CROSSFIT

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	15h00-16h00	5 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	Arène Crossfit NAKAMA	
Mardi	16h00-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	09h00-10h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	10h00-11h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

DANSE DE SOCIETE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	14h00-15h30	2 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.I.U.P	Julie Victoire Daubié
Lundi	15h30-17h00	1 Mixte	FQ + FP	"	"	"

DANSE ROCK N ROLL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h00-20h30	5 Mixte	FP	E. Dubault	E. Alsacienne	Salle Charcot
Lundi	20h30-22h00	5 Mixte	FP	F. Nativel-Fontaine	"	"

DANSE SALSA

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	19h00-20h30	5 Mixte	FP	F. Nativel-Fontaine	E. Alsacienne	Salle Charcot

Activité sans pass sanitaire

Activité avec pass sanitaire

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

DANSE TANGO ARGENTIN

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	09h00-10h30	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.I.U.P	Julie Victoire Daubié

DANSE WEST COAST SWING

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	20h30-22h00	5 Mixte	FP	E. Dubault	E. Alsacienne	Salle Charcot

EQUITATION

Pas de cours uniquement Compétition FP						
--	--	--	--	--	--	--

ESCALADE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	Gymnase Alice Millat	
Vendredi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	

ESCALADE EN BLOC

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	09h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	Arkose Didot	
Jeudi	08h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	"	Clim Up	

ESCALADE (VOIE & BLOC)

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	Clim Up	

ESCRIME

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	16h00-17h30	Epée Mixte 1	FQ + FP	A. Wullemme	C.I.U.P Espace Sud	Salle Escrime
Lundi	17h30-19h00	Sabre Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Lundi	19h00-21h00	3 Armes Mixte 4	FQ + FP	"	"	"
Mardi	10h00-11h30	Sabre Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Mardi	11h30-13h00	Fleuret Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	09h30-11h00	Fleuret Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	11h00-13h00	3 Armes Mixte 6	FQ + FP	"	"	"

FITNESS

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	19h00-20h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	E. Alsacienne	Salle Charcot
Mardi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	"	Stade Elisabeth	Gymnase
Mercredi	19h00-20h30	5 Mixte	FQ + FP	"	E. Alsacienne	Salle Charcot
Mercredi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

FITNESS BODY TONIC

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	A. Ricard	E. Alsacienne	Salle 128
Vendredi	17h00-18h30	5 Mixte	FQ + FP	"	C.S.U.J. Sarrailh	Salle de Yoga
Vendredi	18h30-20h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	20h00-21h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

Activité sans pass sanitaire

Activité avec pass sanitaire

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

FITNESS HIIT

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	08h00-09h00	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	US Métro	G2

FITNESS STEP-ABDO-FESSIERS

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	09h00-10h30	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.I.U.P	Julie Victoire Daubié
Lundi	10h30-12h00	1 Mixte	FQ + FP	"	"	"

FITNESS STRETCHING-RELAXATION

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	08h00-09h30	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.S.U.J. Sarrailh	Salle de boxe
Vendredi	10h30-12h00	1 Mixte	FQ + FP	"	C.I.U.P	Julie Victoire Daubié

FITNESS SUR APPAREIL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	08h30-10h00	5 Femme	FQ + FP	P. Curty	Centre Assas	Salle de Musculation
Lundi	10h00-11h30	5 Femme	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	08h00-09h30	5 Femme	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	09h30-11h00	5 Femme	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	11h00-12h30	5 Femme	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	08h00-09h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	C.S.U.J. Sarrailh	"
Jeudi	09h30-11h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

FOOTBALL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	4 Homme	FQ + FP	M. Slimani	C.I.U.P Parc Est	Stade Dalmasso
Mardi	12h00-13h30	3 Homme	FQ + FP	"	Stade Elisabeth	Synthétique
Mercredi	09h30-11h00	6 Mixte	FQ + FP	"	Suzanne Lenglen	Stade
Mercredi	12h00-13h30	4 Homme	FQ + FP	"	Stade Elisabeth	Synthétique

FUTSAL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	15h00-16h30	5 Mixte	FQ + FP	J.F. Froustey	US Métro	G3
Vendredi	16h30-18h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

GOLF

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	14h00-16h00	5 Mixte	FP	P. Neme	Golf du parc de Tremblay	
Mardi	14h00-16h00	5 Mixte	FP	"	"	"

Activité sans pass sanitaire

Activité avec pass sanitaire

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

GYMNASTIQUE SPORTIVE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	12h00-13h30	5 Mixte	FP	S. Brasil-Santos	Gymnase Huyghens	

HAND-BALL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h00-16h00	6 Femme	FQ + FP	N. Charbonnel	US Métro	G2
Mardi	16h00-18h00	6 Homme	FQ + FP	"	"	"

JUDO

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	17h00-18h30	6 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	C.I.U.P Espace Sud	Dojo
Vendredi	17h30-19h00	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"

KARATE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h00-20h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Curty	E. Alsacienne	Salle 128
Lundi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

KICK BOXING

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	Jussieu	Dojo

LASER RUN - ESCRIME

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	13h00-14h30	5 Mixte	FQ + FP	A. Wuillemé	C.I.U.P Espace Sud	Salle Escrime

MUSCULATION CARDIO TRAINING

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	17h30-19h00	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	C.S.U.J. Sarrailh	Salle de Musculation
Lundi	19h00-20h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	16h30-18h00	5 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	"	"
Mercredi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	"	"
Mercredi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	08h00-09h30	5 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	C.I.U.P	"
Vendredi	09h30-11h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Samedi	09h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	"	"
Samedi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

Activité sans pass sanitaire

Activité avec pass sanitaire

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

NATATION

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h30-21h00	4 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	Didot	Piscine
Mardi	12h30-14h00	3 Mixte	FQ + FP	"	Stanislas	Piscine
Mardi	12h30-14h00	2 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	"	"
Mardi	18h00-20h00	3 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	"	"
Mardi	18h00-19h00	2 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	"	"
Jeudi	09h00-10h30	3 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	Piscine Jeanne et Thérèse Brûlé	
Jeudi	10h30-12h00	2 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	09h00-10h30	3 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P	Piscine
Vendredi	08h00-09h30	2 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	"	"
Vendredi	09h30-11h00	3 Mixte	FQ + FP	"	"	"

PILATES

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	09h00-10h30	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.I.U.P	Julie Victoire Daubié
Mercredi	08h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	C.I.U.P Espace Sud	Dojo

PREPARATION CONCOURS Gendarmerie

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	12h00-14h00	5 Mixte	FP	P. Curty	Stade Elisabeth	Piste
Jeudi	12h00-14h00	5 Mixte	FP	"	"	"

PREPARATION CONCOURS Police

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	08h00-10h00	5 Mixte	FP	P.Y. Sevestre	C.S.U.J. Sarrailh	Salle 5
Samedi	09h00-10h30	5 Mixte	FP	"	"	"
Samedi	10h30-12h00	5 Mixte	FP	"	"	"

PREPARATION CONCOURS Natation

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h30-16h00	5 Mixte	FP	P. Curty	C.I.U.P	Piscine
Mardi	19h00-20h00	5 Mixte	FP	F. Cantamessi	Stanislas	"

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	Centre Assas	Salle de Musculation
Mardi	17h00-18h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	"	"
Mercredi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	"	"
Vendredi	12h00-13h30	Personnel UP 2		Y. Thomas	Centre Assas	Salle de Musculation

RUGBY

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	16h00-17h30	5 Femme	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P Parc Ouest	Stade de Rugby
Mardi	17h30-19h30	4 Homme	FQ + FP	"	"	"

Activité sans pass sanitaire

Activité avec pass sanitaire

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

SQUASH

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h30-16h00	6 Mixte	FQ + FP	T. Vico	Stade Charléty	C.Squash

TENNIS

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	13h00-14h30	1 Mixte	FQ + FP	T. Vico	PUC Charléty	C.Tennis
Mercredi	09h00-10h30	3 Mixte	FQ + FP	Inconnu	J. Dixmier	
Mercredi	10h30-12h00	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"

TENNIS DE TABLE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	18h00-19h30	3 Mixte	FQ + FP	M. Slimani	Gymnase Stanislas	
Mercredi	19h30-21h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

VOLLEY BALL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	18h00-20h00	4 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	C.S.U.J. Sarrailh	Salle 1
Mercredi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	"	Racing Club Fr	Multisports 1er etage
Mercredi	12h30-14h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	08h30-10h00	6 Mixte	FQ + FP	"	C.I.U.P	Gym Arts et métiers
Vendredi	08h30-10h00	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"

YOGA

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	09h00-10h30	5 Mixte	FP	A. Hallaf	C.S.U.J. Sarrailh	Salle de Yoga
Lundi	10h30-12h00	5 Mixte	FP	"	"	"
Lundi	12h00-13h30	Personnel UP 2		"	"	"

YOGA RELAXATION

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	10h30-12h00	5 Mixte	FP	K. Martin	C.I.U.P	Julie Victoire Daubié

Activité sans pass sanitaire

Activité sans pass sanitaire

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle