

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. Wulleme	Racing Club France	Multisports 1er etage
Lundi	12h30-14h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	15h00-16h30	3 Mixte	FQ + FP	Inconnu	US Métro	G3
Mardi	16h30-18h00	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BASKET BALL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	19h00-20h30	4 Femme	FQ + FP	Y. Thomas	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	"	"	"

BIATHLON / LASER RUN

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

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
Jeudi	08h00-09h30	6 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	Jardin du Luxembourg -	
Jeudi	09h30-11h00	6 Mixte	FQ + FP	"	Point de rdv : salle de musculation Centre Assas	
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	"	"	"

BREAK DANCE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	09h00-10h30	5 Mixte	FP	K. Afrouz-Vahdat	C.I.U.P	Julie Victoire Daubié

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
Mardi	13h30-15h00	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	Jussieu	Salle de danse

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

EQUITATION						
Techniquement 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
Lundi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	Arkose Didot	
Mardi	09h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	
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. Wuilleme	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

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
Mardi	15h00-16h30	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	Jussieu	Salle de danse

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	"	"	"

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	16h00-18h00	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	US Métro	G2

HIP-HOP

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

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	6 Mixte	FQ + FP	P. Curty	E. Alsacienne	Salle 128
Lundi	20h30-22h00	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"

KICK BOXING

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

MUSCULATION CARDIO TRAINING

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	09h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	P-Y. Sevestre	C.I.U.P	Julie Victoire Daubié
Vendredi	08h00-09h30	5 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	C.I.U.P	Salle de musculation
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	10h00-11h30	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
Lundi	17h30-19h00	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	E.Alsacienne	Salle Charcot
Mardi	09h00-10h30	1 Mixte	FQ + FP	"	C.I.U.P Espace Sud	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
Jeudi	12h-14h00	5 Mixte	FP	P.Y. Sevestre	Stade Elisabeth	Piste

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
Lundi	18h00-19h30	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	Centre Assas	Salle de Musculation
Lundi	19h30-21h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	"	"
Mardi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	17h00-18h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	"	"
Mercredi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	"	"
Vendredi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	12h00-13h30	Personnel UP 2		"	"	"

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	5 Homme	FQ + FP	"	"	"

RUGBY TOUCH (sans contact)						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P Parc Ouest	Stade de Rugby

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	Y.De Carvalho	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
Mardi	14h00-16h00	5 Mixte	FQ + FP	F.Cantamessi	U.S Métro	G2
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	"	"	"

VOLLEY BALL BEACH INDOOR

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	09h30-11h00	5 Mixte	FQ + FP	F.Cantamessi	Sand Fabrik Pantin	
Lundi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	

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 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