

AÏKIDO						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	12h30-14h30	2 Mixte	FP	<u>L. Seguin</u>	<u>Jussieu</u>	Dojo
ATHLETISME Endurance						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	12h00-14h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>P. Garnaud</u>	<u>Stade Charléty</u>	Piste Athlétisme
AVIRON						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	08h00-10h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>N. Hovart</u>	<u>Melun Cercle Nautique</u>	
Vendredi	10h30-12h30	5 Mixte	FQ + FP	"	<u>Aviron Marne/Joinville</u>	
BADMINTON						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>A. Wuillemé</u>	<u>Racing Club France</u>	Multisports 1er etage
Lundi	12h30-14h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>T. Vico</u>	<u>Jussieu</u>	Talbot
Vendredi	15h00-16h30	5 Mixte	FQ + FP	"	<u>US Métro</u>	G3
Vendredi	16h30-18h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
BASKET BALL						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	19h00-20h30	4 Femme	FQ + FP	<u>Y. Thomas</u>	<u>E. Alsacienne</u>	Gymnase 2000
Mardi	20h30-22h00	4 Homme	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	09h00-10h30	1 Mixte	FQ + FP	"	<u>US Métro</u>	G2
Jeudi	10h30-12h00	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	16h00-17h30	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"
BIATHLON / LASER RUN						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	13h00-14h30	1 Mixte	FQ + FP	<u>A. Wuillemé</u>	<u>C.I.U.P Espace Sud</u>	<u>Salle Escrime</u>
BODY TRAINING						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	18h30-20h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>B. Le Gall</u>	<u>E. Alsacienne</u>	Salle 128
Mercredi	20h00-21h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
BODYTONIC RUNNING						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	13h00-14h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>B. Le Gall</u>	<u>Jardin du Luxembourg -</u>	
Jeudi	08h00-09h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>P. Garnaud</u>	"	
Jeudi	09h30-11h00	5 Mixte	FQ + FP	"	int de rdv : salle de musculation Centre Ass	
Jeudi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>P-Y. Sevestre</u>	<u>C.I.U.P Espace Sud</u>	Salle d'escrime

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant
FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

BOXE ANGLAISE

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

BOXE THAÏLANDAISE

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

CROSSFIT

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	9h30-10h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>L. Le Gall</u>	<u>CrossFit Rebirth</u>	
Vendredi	10h30-11h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	
Vendredi	14h30-15h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	
Vendredi	15h30-16h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	

CYCLISME

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Samedi	14h00-16h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>L. Le Gall</u>	<u>Hyppodrome de Longchamp</u>	

DANSE DE SOCIETE

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

DANSE ROCK N ROLL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h00-20h30	5 Mixte	FP	<u>E. Dubault</u>	<u>E. Alsacienne</u>	Salle Charcot
Lundi	20h30-22h00	5 Mixte	FP	"	"	"

DANSES LATINO

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

DANSE TANGO ARGENTIN

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	13h45-15h15	1 Mixte	FQ + FP	<u>K. Martin</u>	<u>Jussieu</u>	Salle de relaxation

DANSE WEST COAST SWING

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

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant
FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

DOUBLE DUTCH

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ+FP	<u>T. Vico</u>	<u>Jussieu</u>	Salle d'Agrès

ECHECS

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-14h00	2 Mixte	FP	<u>R. Ouerghi</u>	<u>Nation</u>	

EQUITATION

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

ESCALADE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>N. Charbonnel</u>	<u>Gymnase Alice Millat</u>	
Mardi	08h30-10h30	5 Mixte	FQ + FP	"	<u>Climb Up</u>	
Vendredi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	"	<u>Gymnase Alice Millat</u>	

ESCALADE EN BLOC

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	08h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>N. Charbonnel</u>	<u>Arkose Didot</u>	
Lundi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	
Jeudi	08h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	"	<u>Clim Up</u>	

ESCRIME

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	16h00-17h30	Epée Mixte 1	FQ + FP	<u>A. Wulleme</u>	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	"	<u>E. Alsacienne</u>	Salle Charcot
Mercredi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

FITNESS HIIT

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	08h00-09h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>Y. Thomas</u>	<u>US Métro</u>	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	"	"	"

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

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

FITNESS STRETCHING-RELAXATION

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	15h15-16h30	1 Mixte	FQ + FP	<u>K. Martin</u>	<u>Jussieu</u>	Salle de relaxation

FITNESS SUR APPAREIL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	09h00-10h30	5 Femme	FQ + FP	<u>P. Curty</u>	<u>Centre Assas</u>	Salle de Musculation
Lundi	10h30-12h00	5 Femme	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	09h00-10h30	5 Femme	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	10h30-12h00	5 Femme	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	12h00-13h30	5 Femme	FQ + FP	"	"	"

FOOTBALL

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

FUTSAL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	15h00-16h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>J.F. Froustey</u>	<u>US Métro</u>	G2
Mardi	16h30-18h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

GOLF

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

GYMNASTIQUE SPORTIVE

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

HIP-HOP

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	17h30-19h00	5 Mixte	FQ+FP	<u>K. Kashani</u>	<u>E. Alsacienne</u>	Salle Charcot

JUDO

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

KARATE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h00-21h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>P. Curty</u>	<u>E. Alsacienne</u>	Salle 128

KICK BOXING

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

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

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

MMA

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>P. Timbert-Evina</u>	<u>Jussieu</u>	Dojo

MUSCULATION CARDIO TRAINING

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	09h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>P.-Y. Sevestre</u>	<u>C.I.U.P</u>	Julie Victoire Daubié
Vendredi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>F.Cantamessi</u>	<u>C.I.U.P</u>	Julie Victoire Daubié
Samedi	09h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>R. Froustey</u>	"	Salle de Musculation
Samedi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

NATATION

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

PILATES

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	17h30-19h00	1 Mixte	FQ + FP	<u>K. Martin</u>	<u>E.Alsacienne</u>	Salle Charcot
Mardi	09h00-10h30	1 Mixte	FQ + FP	"	<u>C.I.U.P Espace Sud</u>	Julie Victoire Daubié
Mercredi	08h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>P. Garnaud</u>	<u>C.I.U.P Espace Sud</u>	Dojo

PREPARATION CONCOURS Gendarmerie

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

PREPARATION CONCOURS Natation

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h30-16h00	2 Mixte	FP	<u>P. Curty</u>	<u>C.I.U.P</u>	Piscine
Mardi	19h00-20h00	5 Mixte	FP	<u>F. Cantamessi</u>	<u>Lycée Stanislas</u>	"

PREPARATION CONCOURS Police

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	12h-14h00	5 Mixte	FP	<u>P.Y. Sevestre</u>	<u>Stade Elisabeth</u>	Piste
Jeudi	12h-14h00	5 Mixte	FP	"	"	Piste

1 = Débutant - 2 = Moyen - 3 = Avancé - 4 = Compétition - 5 = Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant
FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	18h00-19h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>R. Froustey</u>	<u>Centre Assas</u>	Salle de Musculation
Lundi	19h30-21h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>Y. Thomas</u>	"	"
Mardi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	17h00-18h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>N. Charbonnel</u>	"	"
Mercredi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>Y. Thomas</u>	"	"
Vendredi	12h00-13h30	Personnel Panthéon-Assas		"	"	"
Vendredi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

RUGBY

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	15h30-17h30	5 Femme	FQ + FP	<u>P.Y. Sevestre</u>	<u>C.I.U.P Parc Ouest</u>	Stade de Rugby
Mardi	17h30-19h30	6 Homme	FQ + FP	"	"	"

RUGBY TOUCH (sans contact)

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	12h30-14h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>P.Y. Sevestre</u>	<u>C.I.U.P Parc Ouest</u>	Stade de Rugby

SQUASH

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h30-16h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>T. Vico</u>	<u>Stade Charléty</u>	C.Squash
Vendrdi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	"	<u>Squash Horizon</u>	

TENNIS

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

TENNIS DE TABLE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	18h00-19h30	3 Mixte	FQ + FP	<u>T. Vico</u>	Gymnase Stanislas	
Mercredi	19h30-21h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	

VOILE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h00-17h30	5 Mixte	FP	<u>F. Salles</u>	<u>Base Nautique Choisy</u>	

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

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

VOLLEY BALL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>F.Cantamessi</u>	<u>U.S Métro</u>	G3
Mardi	15h00-17h00	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	11h00-12h30	2 Mixte	FQ + FP	"	<u>Racing Club Fr</u>	Multisports 1er etage
Mercredi	12h30-14h00	2 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	08h30-10h00	6 Mixte	FQ + FP	"	<u>C.I.U.P</u>	<u>Gym Arts et métiers</u>
Vendredi	08h30-10h00	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"

VOLLEY BALL BEACH INDOOR

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>F.Cantamessi</u>	<u>Sand Fabrik Pantin</u>	
Lundi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	

YOGA

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	12h30-13h30	Personnel Panthéon-Assas		<u>J. Huet</u>	<u>Centre Assas</u>	Salle de Musculation

YOGA RELAXATION

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	10h30-12h00	2 Mixte	FQ+FP	<u>K. Martin</u>	<u>C.I.U.P</u>	<u>Julie Victoire Daubié</u>

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

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle