

ATHLETISME Endurance

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

AVIRON

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	8h00-10h00	5 Mixte	FQ + FP	N. Hovart	Melun Cercle Nautique	
Vendredi	10h00-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	Aviron Marne/Joinville	
Vendredi	12h30-14h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BADMINTON

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	A. Wulleme	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 1
Lundi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	"	"
Lundi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	15h00-16h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	16h30-18h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	9h00-10h30	3 Mixte	FQ + FP	L. Geffray	"	Salle 2
Mardi	10h30-12h00	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BASKET BALL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	18h00-20h00	4 JF	FQ + FP	Y. Thomas	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 3
Mardi	18h00-20h00	2 JG	FQ + FP	"	"	"
Mardi	20h00-22h00	4 JG	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	16h00-17h30	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	17h30-19h00	3 JG	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	9h30-11h00	1 Mixte	FQ + FP	"	"	Salle 2
Vendredi	10h00-11h30	6 Mixte	FQ + FP	"	"	Salle 3
Vendredi	11h30-13h00	6 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

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

BODY TRAINING

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

BODYTONIC RUNNING

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	15h00-16h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	Jardin du Luxembourg	
Mardi	16h30-18h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	
Jeudi	9h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	L. Geffray	"	
Jeudi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	

BOXE ANGLAISE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe
Mardi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BOXE FRANCAISE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe
Jeudi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BOXE COMPETITEURS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	15h30-17h00	4 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe

BOXE THAÏ

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe
Mardi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	11h30-13h00	5 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

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

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	10h00-11h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	11h00-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

CYCLISME

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Samedi	9h00-12h00	6 Mixte	FP	L. Le Gall	Longchamp/Chevreuse	

DANSE CLASSIQUE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	9h30-11h00	2 JF	FQ+FP	K. Martin	C.S.U J. Sarrailh	Salle de Yoga

DANSE DE SOCIETE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h00-20h30	2 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.S.U J. Sarrailh	Salle 5 C
Lundi	20h30-22h00	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	S. 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	S. Charcot

DANSE TANGO ARGENTIN

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	12h30-14h00	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	A définir	

DANSE WEST COAST SWING

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

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

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

EQUITATION

Pas de cours uniquement Compétition FP

ESCALADE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel		Climb Up
Vendredi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel		Climb Up

ESCALADE EN BLOC

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	9h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel		Arkose Nation
Jeudi	9h30-11h00	5 Mixte	FQ + FP	"		"

ESCRIME

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	17h00-18h30	Epée Mixte 1/2/3	FQ + FP	A. Wuilleme	C.I.U.P. Esp Sud	S. d'Escrime
Lundi	18h30-20h00	Sabre Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Lundi	20h00-22h00	3 armes Mixte 4	FQ + FP	"	"	"
Mardi	10h00-11h30	Sabre Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Mardi	11h30-13h00	Epée Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Mardi	13h00-14h30	Sabre Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	9h30-11h00	Epée Mixte 1/2/3	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	S. Charcot
Mardi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	8h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	"	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Yoga
Mercredi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	"	Stade Elisabeth	Gymnase
Mercredi	19h00-20h30	5 Mixte	FQ + FP	"	E. Alsacienne	S. Charcot

FITNESS BODY TONIC

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

FITNESS HIIT

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	8h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	C.S.U J. Sarrailh	Salle de boxe

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

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

FITNESS STEP-ABDO-FESSIERS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 5 B
Lundi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

FITNESS STRETCHING-RELAXATION

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	K. Martin	A définir	

FITNESS SUR APPAREIL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	8h30-10h00	5 JF	FQ + FP	P. Curty	Centre Assas	S. Musculation
Lundi	10h00-11h30	5 JF	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	9h00-10h30	5 JF	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	10h30-12h00	5 JF	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	14h30-16h00	5 JF	FQ + FP	Y. Thomas	C.S.U. J. Sarrailh	"
Jeudi	8h00-9h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	"	"
Jeudi	9h30-11h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

FOOTBALL MASCULIN

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	JG 4	FQ + FP	M. Slimani	C.I.U.P Parc Est	Stade Dalmasso
Mardi	12h00-13h30	JG 3/4	FQ + FP	"	Stade Elisabeth	Synthétique
Mercredi	9h30-11h00	JG 5	FQ + FP	"	Suzanne Lenglen	Stade
Mercredi	12h00-13h30	JG 4	FQ + FP	"	Stade Elisabeth	Synthétique

FOOTBALL FEMININ

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	16h30-18h00	JF 5	FQ + FP	V. Hudry	Melun Paul Fischer	Stade

FUTSAL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	8h00-9h30	5 Mixte	FQ + FP	J.F. Froustey	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 4
Jeudi	8h00-9h30	5 Mixte	FQ + FP	J.F. Froustey	"	"

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

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

GYMNASTIQUE SPORTIVE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	5 Mixte	FP	S. Hubert	Huyghens	Gymnase
Vendredi	12h00-13h30	5 Mixte	FP	S. Hubert	"	"

HAND-BALL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	18h00-19h30	6 JG	FQ + FP	N. Charbonnel	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 4
Mercredi	16h00-17h30	6 JF	FQ + FP	"	"	Salle 5

JUDO

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

KARATE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-14h00	5 Mixte	FQ + FP	P. Curty	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 5 C
Mardi	19h15-20h45	5 Mixte	FQ + FP	P. Curty	E. Alsacienne	Gymnase 2000
Mardi	20h45-22h15	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

KICK BOXING

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe
Vendredi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

MUSCULATION CARDIO TRAINING

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	C.S.U. J. Sarrailh	Salle de Musculation
Lundi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	"	"
Mercredi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	P.Y Sevestre	"	"
Mercredi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	16h30-18h00	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	"	"
Jeudi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	"	"
Vendredi	12h30-14h00	5 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	"	"

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

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

NATATION

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h30-21h00	3 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	Didot	Piscine
Mardi	12h30-14h00	3/4 Mixte	FQ + FP	"	Stanislas	Piscine
Mardi	12h30-14h00	2/3 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	"	"
Mardi	18h00-19h00	2 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	"	"
Mardi	18h00-20h00	3 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	"	"
Jeudi	9h00-10h30	3 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P	Piscine 2 lignes
Jeudi	9h00-10h30	4 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	Piscine Jeanne et Thérèse Brûlé	
Jeudi	10h30-12h00	6 Mixte	FQ + FP	"	"	
Vendredi	8h00-9h30	2 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	C.I.U.P	Piscine 2 lignes
Vendredi	9h30-11h00	3 Mixte	FQ + FP	"	"	"

PARACHUTISME

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	20h00-22h00	5 Mixte	FP	A. Mansouri	ENS	R1-08
Jeudi	20h00-22h00	5 Mixte	FP	"	"	"

PILATES

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	8h00-9h30	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.S.U. J. Sarrailh	Salle de Yoga

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	8h00-10h00	5 Mixte	FP	P.Y. Sevestre	C.S.U. J.Sarrailh	Salle 5

PREPARATION CONCOURS Natation

Mardi	14h30-16h00	5 Mixte	FP	P. Curty	C.I.U.P	Piscine
Mardi	19h00-20h00	5 Mixte	FP	F. Cantamessi	Stanislas	Piscine

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

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	Personnel UP 2		M. Drevet	Centre Assas	Salle de Musculation
Lundi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	15h00-16h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	18h30-20h00	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	"	"
Mardi	9h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	M. Drevet	"	"
Mardi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	14h30-16h00	5 Mixte	FQ + FP	Nicolas Charbonnel	"	"
Mardi	16h00-17h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	12h30-13h30	Personnel UP 2		"	"	"
Mercredi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	P.Y Sevestre	"	"
Vendredi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	"	"

RUGBY MASCULIN

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	17h30-19h30	4 JG	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P Parc Ouest	Stade de Rugby

RUGBY FEMININ

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	16h00-17h30	5 JF	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P Parc Ouest	Stade de Rugby

SQUASH

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h30-16h	6 Mixte	FQ + FP	L. Geffray	PUC Charléty	C. couverts

TENNIS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	13h00-14h30	1 Mixte	FQ + FP	L. Geffray	PUC Charléty	C. Couvert
Mercredi	9h00-10h30	3 Mixte	FQ + FP	"	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	L. Geffray	Gym Stanislas	Gymnase
Mercredi	19h30-21h00	5 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

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

VOLLEY BALL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 4
Mardi	15h30-17h30	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	14h30-16h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	16h00-18h00	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"

YOGA

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	9h00-10h30	5 Mixte	FP	A. Hallaf	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Yoga
Lundi	10h30-12h00	5 Mixte	FP	"	"	"
Lundi	12h00-13h30	Personnel UP 2		"	"	"

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

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

