

# Planning Activités Sportives 2026- 2027



Service des sports

| Lundi                    |             |              |                   |                           |         |                                |
|--------------------------|-------------|--------------|-------------------|---------------------------|---------|--------------------------------|
| Futsal                   | 8h30 - 10h  | A.GUIGNARD   | CSU Jean Sarrailh | Canyon                    | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Escalade en bloc         | 8h30 - 10h  | N.CHARBONNEL | Arkose Didot      |                           | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Renforcement musculaire  | 9h - 10h30  | J-F.FROUSTEY | Centre Assas      | Salle de sport            | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Yoga                     | 9h - 10h30  | A.HALLAF     | CSU Jean Sarrailh | Le Studio                 | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Tennis de table          | 9h - 10h30  | T.VICO       | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 1                 | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Futsal                   | 10h - 11h30 | A.GUIGNARD   | CSU Jean Sarrailh | Canyon                    | FQ + FP | confirmé                       |
| Escalade en bloc         | 10h - 11h30 | N.CHARBONNEL | Arkose Didot      |                           | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Boxe anglaise            | 10h - 11h30 | P.EVINA      | Jussieu           | Salle de Boxe Jean Talbot | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Volley-ball Beach indoor | 10h - 12h   | F.CANTAMESSI | Sand Fabrik       |                           | FQ + FP | tous niveaux<br>sauf débutant  |
| Circuit training         | 10h - 12h   | E.MARTIN     | Jussieu           | Salle d'agrès             | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Futsal                   | 10h - 12h   | A.GUIGNARD   | CSU Jean Sarrailh | Canyon 5                  | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Tennis de table          | 10h30 - 12h | T.VICO       | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 1                 | FQ + FP | tous niveaux<br>sauf débutants |
| Renforcement musculaire  | 10h30 - 12h | J-F.FROUSTEY | Centre Assas      | Salle de sport            | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Yoga                     | 10h30 - 12h | A.HALLAF     | CSU Jean Sarrailh | Le Studio                 | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Kick boxing              | 11h30 - 13h | P.EVINA      | Jussieu           | Salle de Boxe Jean Talbot | FQ + FP | tous niveaux                   |
| Football masculin        | 12h - 13h30 | A.GUIGNARD   | CIUP              | Stade Dalmasso            | FQ + FP | compétition                    |

|                    |               |              |                            |                              |         |                               |
|--------------------|---------------|--------------|----------------------------|------------------------------|---------|-------------------------------|
| Pilates            | 12h - 13h30   | K.MARTIN     | Jussieu                    | Salle Isadora                | FQ + FP | débutant                      |
| Badminton          | 12h - 13h30   | A.WUILLEME   | CSU Jean Sarrailh          | Le Dôme 2                    | FQ + FP | tous niveaux<br>sauf débutant |
| Escalade           | 12h - 13h30   | N.CHARBONNEL | Alice Millat               |                              | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Hanball féminin    | 12h - 13h30   | A.NEGRE      | CSU Jean Sarrailh          | Canyon                       | FQ + FP | confirmé - compétition        |
| Badminton          | 13h30 - 15h   | A.WUILLEME   | CSU Jean Sarrailh          | Le Dôme 2                    | FQ + FP | tous niveaux<br>sauf débutant |
| Volley-ball        | 13h30 - 15h   | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh          | Canyon                       | FQ + FP | moyen                         |
| Step/abdo fessiers | 13h30 - 15h   | K.MARTIN     | Jussieu                    | Salle Isadora                | FQ + FP | débutant                      |
| Squash             | 13h45 - 15h15 | T.VICO       | Squash horizon             |                              | FQ + FP | moyen - avancé                |
| Boxe thaïlandaise  | 14h - 15h30   | P.EVINA      | Jussieu                    | Dojo                         | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Voile              | 14h - 17h     | C.LE GOAZIGO | Base nautique de Choisy    |                              | FP +FQ  | tous niveaux                  |
| Golf               | 14h - 17h     | J-F.FROUSTEY | Golf Bluegreen Saint-Aubin |                              | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Running            | 14h30-15h30   | A.NEGRE      | Centre Assas               | Salle de sport               | FQ + FP | débutant                      |
| Crossfit (Hyrox)   | 14h30-15h30   | L.LE GALL    | CSU Jean Sarrailh          | Refuge                       | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Yoga               | 15h - 16h30   | K.MARTIN     | Jussieu                    | Salle Isadora                | FQ + FP | débutant                      |
| Volley-ball        | 15h - 16h30   | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh          | Le Dôme 2                    | FQ + FP | débutant                      |
| MMA                | 15h30 - 17h   | P.EVINA      | Jussieu                    | Dojo                         | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Crossfit (Hyrox)   | 15h30-16h30   | L.LE GALL    | CSU Jean Sarrailh          | Refuge                       | FQ + FP | tous niveaux                  |
| MMA                | 15h30 - 17h   | P.EVINA      | Jussieu                    | Dojo                         | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Escrime (épée)     | 16h - 17h30   | A.WUILLEME   | CIUP                       | Espace Sud - Salle d'escrime | FQ + FP | débutant                      |
| Volley-ball        | 16h30 - 18h   | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh          | Le Dôme 2                    | FQ + FP | débutant                      |

|                             |             |            |                   |                              |         |                               |
|-----------------------------|-------------|------------|-------------------|------------------------------|---------|-------------------------------|
| Musculation cardio-training | 17h30 - 19h | R.FROUSTEY | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar                    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Escrime (sabre)             | 17h30 - 19h | A.WUILLEME | CIUP              | Espace sud - Salle d'escrime | FQ + FP | débutant                      |
| Danse de société            | 18h - 19h30 | K.MARTIN   | CSU Jean Sarrailh | Canyon 3                     | FQ + FP | moyen                         |
| Running                     | 18h30 - 20h | A.NEGRE    | Centre Assas      | Salle de sport               | FQ + FP | tous niveaux<br>sauf débutant |
| Fitness                     | 19h - 20h30 | A.THOMAS   | Ecole Alsacienne  | Salle Charcot                | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Musculation cardio-training | 19h - 20h30 | R.FROUSTEY | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar                    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Escrime (3 Armes)           | 19h - 21h   | A.WUILLEME | CIUP              | Espace Sud - Salle d'escrime | FQ + FP | compétition                   |
| Danse de société            | 19h30 - 21h | K.MARTIN   | CSU Jean Sarrailh | Canyon 3                     | FQ + FP | débutant                      |
| Natation                    | 19h30 - 21h | L.LE GALL  | Piscine Didot     |                              | FQ + FP | confirmé                      |
| Fitness                     | 20h30 - 22h | A.THOMAS   | Ecole Alsacienne  | Salle Charcot                | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Musculation cardio-training | 20h30 - 22h | R.FROUSTEY | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar                    | FQ + FP | tous niveaux                  |

**FQ = Formation Qualifiante : Evaluation possible pour points bonus sport**  
**FP = Formation Personnelle pas d'évaluation possible aux points bonus sport**

## Planning Activités Sportives 2026- 2027

| MARDI                      |               |              |                         |                              |         |              |
|----------------------------|---------------|--------------|-------------------------|------------------------------|---------|--------------|
| Pilates                    | 8h - 9h30     | K.MARTIN     | CSU Jean Sarrailh       | Le Studio                    | FQ + FP | débutant     |
| Fitness                    | 8h30 - 10h    | A.GUIGNARD   | CIUP                    | Salle JVD                    | FQ + FP | tous niveaux |
| Escalade (voie)            | 8h30 - 10h30  | N.CHARBONNEL | Climb Up Porte d'Italie |                              | FQ + FP | tous niveaux |
| Crossfit                   | 9h - 10h      | L.LE GALL    | Crossfit Rebirth        |                              | FQ + FP | tous niveaux |
| Badminton                  | 9h - 10h30    | T.VICO       | CSU Jean Sarrailh       | Le Dôme 2                    | FQ + FP | tous niveaux |
| Yoga/relaxation            | 9h30 - 11h    | K.MARTIN     | CSU Jean Sarrailh       | Le Studio                    | FQ + FP | débutant     |
| Crossfit                   | 10h - 11h     | L.LE GALL    | Crossfit Rebirth        |                              | FQ + FP | tous niveaux |
| Escrime (sabre)            | 10h - 11h30   | A.WUILLEME   | CIUP                    | Espace Sud - Salle d'escrime | FQ + FP | débutant     |
| Fitness                    | 10h - 11h30   | A.GUIGNARD   | CIUP                    | Salle JVD                    | FQ + FP | tous niveaux |
| Musculation                | 10h - 12h     | E.MARTIN     | Jussieu                 | Salle d'agrès                | FQ + FP | tous niveaux |
| Badminton                  | 10h30 - 12h   | T.VICO       | CSU Jean Sarrailh       | Le Dôme 2                    | FQ + FP | compétition  |
| Renforcement musculaire    | 10h30 - 12h   | J-F.FROUSTEY | Centre Assas            | Salle de sport               | FQ + FP | tous niveaux |
| Stretching/relaxation      | 11h00 - 12h30 | K.MARTIN     | CSU Jean Sarrailh       | Le Studio                    | FQ + FP | débutant     |
| Escrime (Epée)             | 11h30 - 13h00 | A.WUILLEME   | CIUP                    | Espace Sud - Salle d'escrime | FQ + FP | débutant     |
| Football masculin          | 12h - 13h30   | A.GUIGNARD   | Stade Elisabeth         |                              | FQ + FP | confirmé     |
| Prépa concours gendarmerie | 12h - 14h     | P.CHILA      | Stade Elisabeth         |                              | FP      | tous niveaux |
| Danse tango argentin       | 12h30 - 14h   | K.MARTIN     | CSU Jean Sarrailh       | Le Studio                    | FQ + FP | moyen        |



|                                                          |               |              |                             |                              |         |                               |
|----------------------------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------|------------------------------|---------|-------------------------------|
| Natation                                                 | 12h30 - 14h   | L.LE GALL    | Piscine Stanislas           |                              | FQ + FP | moyen                         |
| Natation                                                 | 12h30 - 14h   | J-F.FROUSTEY | Piscine Stanislas           |                              | FQ + FP | Tous niveaux                  |
| Tennis                                                   | 13h - 14h30   | T.VICO       | PUC Charléty                |                              | FQ + FP | débutant - moyen              |
| Laser Run                                                | 13h - 14h30   | A.WUILLEME   | CIUP                        | Espace Sud - Salle d'escrime | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Padel                                                    | 13h30 - 15h00 | A.GUIGNARD   | Padeliste                   |                              | FQ + FP | confirmé compétition          |
| Boxe anglaise                                            | 13h30 - 15h00 | P.EVINA      | CSU Jean Sarrailh           | Le Temple                    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Volley-ball                                              | 14h - 15h30   | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh           | L'Arena                      | FQ + FP | moyen                         |
| Renforcement musculaire                                  | 14h30 - 16h   | Y.THOMAS     | Centre Assas                | Salle de sport               | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Natation préparation concours                            | 14h30 - 16h   | L.LE GALL    | CIUP                        | Piscine                      | FP      | tous niveaux<br>sauf débutant |
| Squash                                                   | 14h30 - 16h   | T.VICO       | PUC Charléty                |                              | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Pilates                                                  | 15h - 16h30   | K.MARTIN     | Jussieu                     | Salle relaxation             | FQ + FP | débutant                      |
| Boxe française                                           | 15h00 - 16h30 | P.EVINA      | CSU Jean Sarrailh           | Le Temple                    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Judo                                                     | 15h - 17h     | N.LE CAM     | CIUP                        | Espace Sud - Dojo            | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Volley-ball masculin                                     | 15h30 - 17h30 | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh           | L'Arena                      | FQ + FP | confirmé-compétition          |
| Football féminin                                         | 15h30 - 17h30 | J-F.FROUSTEY | CIUP                        | Parc Ouest stade de rugby    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Rugby féminin                                            | 15h30 - 17h30 | P.CHILA      | CIUP                        | Parc Ouest stade de rugby    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Renforcement musculaire                                  | 16h - 17h30   | Y.THOMAS     | Centre Assas                | Salle de sport               | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Rugby masculin                                           | 17h30 - 19h30 | P.CHILA      | CIUP                        | Parc Ouest stade de rugby    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Natation                                                 | 18h - 19h00   | J-F.FROUSTEY | Piscine Stanislas           |                              | FQ + FP | moyen                         |
| Basket féminin                                           | 18h - 20h     | Y.THOMAS     | CSU Jean Sarrailh           | Le Dôme 3                    | FQ + FP | compétition                   |
| Natation                                                 | 18h - 20h     | L.LE GALL    | Piscine Stanislas           |                              | FQ + FP | confirmé                      |
| <b>Coaching mental</b><br><b>ATTENTION S1 UNIQUEMENT</b> | 18h30 - 20h30 | C.LORGEUX    | Centre Pierre Mendès France | Salle B706                   | FP      | tous niveaux                  |

|                         |             |              |                   |               |         |              |
|-------------------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|---------|--------------|
| Natation Prépa concours | 19h - 20h00 | J-F.FROUSTEY | Piscine Stanislas |               | FP      | tous niveaux |
| Breaking                | 19h - 20h30 | H.DAVIGNON   | Ecole Alsacienne  | Salle Charcot | FQ + FP | tous niveaux |
| Basket-ball masculin    | 20h - 22h   | Y.THOMAS     | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 3     | FQ + FP | compétition  |
| Breaking                | 20h30 - 22h | H.DAVIGNON   | Ecole Alsacienne  | Salle Charcot | FQ + FP | tous niveaux |

**FQ = Formation Qualifiante : Evaluation possible pour points bonus sport**  
**FP = Formation Personnelle pas d'évaluation possible aux points bonus sport**

# Planning Activités Sportives 2026- 2027



Service des sports

| Mercredi                   |              |              |                         |                           |         |              |
|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------------------|---------|--------------|
| Prépa concours police      | 8h - 10h     | P.CHILA      | CSU Jean Sarrailh       | Canyon 1                  | FP      | tous niveaux |
| Football masculin          | 8h30 - 10h   | A.GUIGNARD   | CIUP                    | Stade Dalmasso            | FQ + FP | tous niveaux |
| Escalade                   | 8h30 - 10h30 | N.CHARBONNEL | Climb Up Porte d'Italie |                           | FQ + FP | tous niveaux |
| Tennis                     | 9h - 10h30   | T.VICO       | Jean Dixmier            |                           | FQ + FP | confirmé     |
| Boxe anglaise              | 10h - 11h30  | P.EVINA      | Jussieu                 | Salle de Boxe Jean Talbot | FQ + FP | tous niveaux |
| Escalade                   | 10h30 - 12h  | N.CHARBONNEL | Climb Up Porte d'Italie |                           | FQ + FP | tous niveaux |
| Tennis                     | 10h30 - 12h  | T.VICO       | Jean Dixmier            |                           | FQ + FP | compétition  |
| Natation                   | 10h30 - 12h  | P.CHILA      | CIUP                    | Piscine                   | FQ + FP | moyen        |
| Escalade en bloc           | 10h30 - 12h  | N.CHARBONNEL | Climb Up Porte d'Italie |                           | FQ + FP | tous niveaux |
| Fitness                    | 11h - 12h30  | A.GUIGNARD   | CIUP                    | JVD                       | FQ + FP | tous niveaux |
| Kick Boxing                | 11h30 - 13h  | P.EVINA      | Jussieu                 | Salle de Boxe Jean Talbot | FQ + FP | tous niveaux |
| Renforcement musculaire    | 11h30 - 13h  | J-F.FROUSTEY | CSU Jean Sarrailh       | Le Hangar                 | FQ + FP | tous niveaux |
| Prépa concours gendarmerie | 12h - 14h    | A.NEGRE      | Stade Elisabeth         | Piste                     | FP      | tous niveaux |

|                         |               |              |                   |                              |         |                               |
|-------------------------|---------------|--------------|-------------------|------------------------------|---------|-------------------------------|
| Judo                    | 12h - 14h     | N.LE CAM     | CIUP              | Dojo                         | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Football masculin       | 12h30 - 14h   | A.GUIGNARD   | CIUP              | Parc Ouest<br>Stade de rugby | FQ + FP | moyen                         |
| Renforcement musculaire | 13h - 14h30   | J-F.FROUSTEY | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar                    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Volley-ball             | 14h - 15h30   | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh | L'Arena                      | FQ + FP | moyen                         |
| Musculation             | 14h30 - 16h   | Y.THOMAS     | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar                    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Volley-ball féminin     | 15h30 - 17h30 | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh | L'Arena                      | FQ + FP | confirmé -<br>compétition     |
| Basket-ball             | 16h - 17h30   | Y.THOMAS     | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 3                    | FQ + FP | tous niveaux<br>sauf débutant |
| Handball masculin       | 16h - 18h00   | A.NEGRE      | CSU Jean Sarrailh | Canyon                       | FQ + FP | confirmé -<br>compétition     |
| Basket-ball masculin    | 17h30 - 19h   | Y.THOMAS     | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 3                    | FQ + FP | confirmé                      |
| Cross training          | 18h - 19h30   | L.LE GALL    | Gymnase Stanislas |                              | FQ+FP   | tous niveaux                  |
| Zumba Fitness           | 19h - 20h     | A.KHELLAS    | Ecole Alsacienne  | Salle Charcot                | FP + FQ | tous niveaux                  |
| Running                 | 19h - 20h30   | A.NEGRE      | Centre Assas      | Salle de sport               | FQ + FP | tous niveaux<br>sauf débutant |
| Cross training          | 19h30 - 21h   | L.LE GALL    | Lycée Stanislas   |                              | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Zumba Fitness           | 20h - 21h     | A.KHELLAS    | Ecole Alsacienne  | Salle Charcot                | FP + FQ | tous niveaux                  |
| Salsa Casino            | 21h - 22h     | A.KHELLAS    | Ecole Alsacienne  | Salle Charcot                | FP + FQ | tous niveaux                  |

**FQ = Formation Qualifiante : Evaluation possible pour points bonus sport**  
**FP = Formation Personnelle pas d'évaluation possible aux points bonus sport**



# Planning Activités Sportives 2026- 2027

| Jeudi                              |              |              |                                 |                  |         |                               |
|------------------------------------|--------------|--------------|---------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|
| HIIT                               | 8h - 9h      | Y.THOMAS     | CSU Jean Sarrailh               | Dôme 2           | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Prépa concours police              | 8h - 10h     | P.CHILA      | CSU Jean Sarrailh               | Canyon 1         | FP      | tous niveaux                  |
| Escalade en bloc                   | 8h30 - 10h   | N.CHARBONNEL | Climb Up Porte d'Italie         |                  | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Basket-ball                        | 9h - 10h30   | Y.THOMAS     | CSU Jean Sarrailh               | Dôme 2           | FQ + FP | débutant                      |
| Natation                           | 9h - 10h30   | L.LE GALL    | Piscine Thérèse et Jeanne Brulé |                  | FQ + FP | confirmé                      |
| Aviron                             | 9h - 11h     | S. MICHOT    | Cercle nautique de Melun        |                  | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Escrime (sabre)                    | 9h30 - 11h   | A.WUILLEME   | CIUP                            | Salle d'escrime  | FQ + FP | débutant                      |
| Coaching forme                     | 9h30 - 11h30 | E.MARTIN     | Jussieu                         | Salle d'agrès    | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Renforcement musculaire            | 10h - 11h30  | P.CHILA      | CSU Jean Sarrailh               | Le Hangar        | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Badminton                          | 10h30 - 12h  | A.GUIGNARD   | Jussieu                         | Gymnase          | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Natation                           | 10h30 - 12h  | L.LE GALL    | Piscine Jeanne et Thérèse Brulé |                  | FQ + FP | moyen                         |
| Padel                              | 10h30 - 12h  | T.VICO       | Padelistes                      |                  | FQ + FP | tous niveaux                  |
| Basket-ball                        | 10h30 - 12h  | Y.THOMAS     | CSU Jean Sarrailh               | Dôme 2           | FQ + FP | tous niveaux<br>sauf débutant |
| Escrime( 3 armes)                  | 11h - 13h    | A.WUILLEME   | CIUP                            | Salle d'escrime  | FQ + FP | compétition                   |
| Athlétisme (course et sauts longs) | 12h - 14h    | A.NEGRE      | PUC Charléty                    | Piste Athlétisme | FQ + FP | tous niveaux                  |

|      |            |          |                  |         |        |              |
|------|------------|----------|------------------|---------|--------|--------------|
| Yoga | 20h30 -22h | A.HALLAF | Ecole Alsacienne | Gym 128 | FP +FQ | tous niveaux |
|------|------------|----------|------------------|---------|--------|--------------|

**FQ = Formation Qualifiante : Evaluation possible pour points bonus sport**  
**FP = Formation Personnelle pas d'évaluation possible aux points bonus sport**

# Planning Activités Sportives 2026- 2027



Service des sports

| Vendredi                   |               |              |                   |                |         |                             |
|----------------------------|---------------|--------------|-------------------|----------------|---------|-----------------------------|
| Renforcement musculaire    | 8h30 - 10h    | P.CHILA      | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar      | FQ + FP | tous niveaux                |
| Handball                   | 8h30 - 10h    | A.NEGRE      | CSU Jean Sarrailh | Canyon         | FQ + FP | tous niveaux                |
| Natation                   | 8h30 - 10h    | N.CHARBONNEL | CIUP              | Piscine        | FQ + FP | moyen                       |
| Badminton                  | 9h - 10h30    | A.WUILLEME   | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2      | FQ + FP | tous niveaux sauf débutants |
| Crossfit                   | 9h15 - 10h15  | L.LE GALL    | Crossfit Rebirth  |                | FQ + FP | tous niveaux                |
| Natation                   | 10h - 11h30   | N.CHARBONNEL | CIUP              | Piscine        | FQ + FP | confirmé                    |
| Cross training-hyrox       | 10h - 11h30   | A.NEGRE      | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar      | FQ + FP | tous niveaux                |
| Crossfit                   | 10h15 - 11h15 | L.LE GALL    | Crossfit Rebirth  |                | FQ + FP | tous niveaux                |
| Renforcement musculaire    | 10h30 - 12h   | P.CHILA      | Centre Assas      | Salle de sport | FQ + FP | tous niveaux                |
| Badminton                  | 10h30 - 12h   | A.WUILLEME   | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2      | FQ + FP | tous niveaux sauf débutants |
| Gymnastique sportive       | 12h - 13h30   | N.BUREAU     | Gymnase Huyghens  |                | FQ + FP | tous niveaux                |
| Escalade                   | 12h - 13h30   | N.CHARBONNEL | Alice Millat      |                | FQ + FP | tous niveaux                |
| Prépa concours gendarmerie | 12h - 14h     | A.NEGRE      | Stade Elisabeth   |                | FP      | tous niveaux                |
| Natation                   | 12h30 - 13h30 | L.LE GALL    | Piscine Stanislas |                | FQ + FP | moyen                       |
| Natation non nageurs       | 12h30 - 13h30 | A.GUIGNARD   | Piscine Stanislas |                | FQ + FP | Débutant                    |
| Boxe thaïlandaise          | 14h - 15h30   | P.EVINA      | Jussieu           | Dojo           | FQ + FP | tous niveaux                |

|          |               |           |                  |                |         |              |
|----------|---------------|-----------|------------------|----------------|---------|--------------|
| Crossfit | 14h30 - 15h30 | L.LE GALL | Crossfit Rebirth |                | FQ + FP | tous niveaux |
| MMA      | 15h30 - 17h   | P.EVINA   | Jussieu          | Dojo           | FQ + FP | tous niveaux |
| Fitness  | 17h30 - 18h30 | F.SALLES  | Centre Assas     | Salle de sport | FQ + FP | tous niveaux |
| Fitness  | 18h30 - 20h   | F.SALLES  | Centre Assas     | Salle de sport | FQ + FP | tous niveaux |
| Fitness  | 20h - 21h30   | F.SALLES  | Centre Assas     | Salle de sport | FQ + FP | tous niveaux |

**FQ = Formation Qualifiante : Evaluation possible pour points bonus sport**  
**FP = Formation Personnelle pas d'évaluation possible aux points bonus sport**

Centre Assas

Salle de sport

Piscine Thérèse et Jeanne Brûlé

|         |             |          |              |                   |         |              |
|---------|-------------|----------|--------------|-------------------|---------|--------------|
| Fitness | 18h - 19h00 | F.SALLES | Centre Assas | Canyon 3 terrains | FQ + FP | tous niveaux |
|---------|-------------|----------|--------------|-------------------|---------|--------------|

|         |             |          |              |                   |         |              |
|---------|-------------|----------|--------------|-------------------|---------|--------------|
| Fitness | 19h - 20h00 | F.SALLES | Centre Assas | Canyon 3 terrains | FQ + FP | tous niveaux |
|---------|-------------|----------|--------------|-------------------|---------|--------------|



## Planning Activités Sportives 2026- 2027

| Samedi                      |            |            |      |                      |         |              |
|-----------------------------|------------|------------|------|----------------------|---------|--------------|
| Musculation cardio-training | 9h - 10h30 | R.FROUSTEY | CIUP | Salle de musculation | FQ + FP | tous niveaux |
| Musculation cardio-training | 10h30 -12h | R.FROUSTEY | CIUP | Salle de musculation | FQ + FP | tous niveaux |

**FQ = Formation Qualifiante : Evaluation possible pour points bonus sport**  
**FP = Formation Personnelle pas d'évaluation possible aux points bonus sport**