

PLANNING Activités Sportives 2024- 2025
Semestre 2

| 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 |
| Yoga | 9h50 - 11h20 | 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 sauf débutants |
| 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.TIMBERT | Jussieu | Salle de Boxe Jean Talbot | FQ + FP | tous niveaux |
| Volley-ball Beach indoor | 10h - 12h | F.CANTAMESSI | Sand Fabrik | | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Tennis de table | 10h30 - 12h | T.VICO | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 1 | FQ + FP | tous niveaux |
| Yoga | 10h30 - 12h | A.HALLAF | CSU Jean Sarrailh | Le Studio | FQ + FP | tous niveaux |
| Boxe française | 11h30 - 13h | P.TIMBERT | Jussieu | Salle de Boxe Jean Talbot | FQ + FP | tous niveaux |
| Echecs | 12h - 14h | R.OUERGHI | Campus Sorbonne Nouvelle | | FP | tous niveaux |
| Escalade | 12h - 13h30 | N.CHARBONNEL | Gymnase Alice Milliat | | FQ + FP | tous niveaux |
| Yoga (personnel) | 12h - 13h30 | A.HALLAF | CSU Jean Sarrailh | Le Studio | FP | tous niveaux |
| Badminton | 12h - 13h30 | A.WUILLEME | CSU Jean Sarrailh | Le Dome 2 | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Football masculin | 12h - 13h30 | A.GUIGNARD | CIUP | Stade Dalmasso | FQ + FP | compétition |
| Pilates | 12h - 13h30 | K.MARTIN | Jussieu | Salle Isadora | FQ + FP | débutant |
| Step-abdos-fessiers | 13h30 - 15h | K.MARTIN | Jussieu | Salle Isadora | FQ + FP | débutant |
| Badminton | 13h30 - 15h | A.WUILLEME | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2 | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Volley-ball | 13h30 - 15h | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh | Canyon 1 et 2 | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Squash | 18h30 - 20h | T.VICO | Centre Assas - Salle de sport | | FQ + FP | tous niveaux |
| Yoga-relaxation | 15h - 16h30 | K.MARTIN | Jussieu | Salle Isadora | FQ + FP | débutant |
| Badminton | 15h - 16h30 | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2 | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| MMA | 15h30 - 17h | P.TIMBERT | Jussieu | Dojo | FQ + FP | tous niveaux |
| Escrime (épée) | 16h - 17h30 | A.WUILLEME | CIUP | Espace Sud - Salle d'escrime | FQ + FP | débutant |
| Danse classique | 16h - 17h30 | A.DECARIS | Jussieu | Salle de danse | FP | débutant-moyen |
| 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 |
| Tennis de table | 10h - 11h30 | T.VICO | Jussieu | Salle d'escrime | 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 | Vestiaires | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Danse Latino | 19h - 20h | E.DUBAULT | Ecole Alsacienne | Salle Charcot | 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 |
| Yoga (présentiel et/ou visio) | 19h30 - 20h30 | M.-J.ROUQUAIROL | Campus Clignancourt | Sorbonne Université | FP | tous niveaux |
| Danse de société | 19h30 - 21h | K.MARTIN | CSU Jean Sarrailh | Canyon 3 | FQ + FP | débutant |
| Natation | 19h30 - 21h | L.LE GALL | Piscine Didot (2 lignes d'eau) | | FQ + FP | compétition |
| West Coast Swing | 20h - 21h | E.DUBAULT | Ecole Alsacienne | Salle Charcot | FP | tous niveaux |
| Musculation cardio-training | 20h30 - 22h | R.FROUSTEY | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar | FQ + FP | tous niveaux |
| Danse Rock'n'roll | 21h - 22h | E.DUBAULT | Ecole Alsacienne | Salle Charcot | FP | tous niveaux |

FQ = Formation Qualifiante (points bonus)
FP = Formation Personnelle

Mardi

| | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|---------|----------------------------|
| Pilates | 8h - 9h30 | K.MARTIN | CSU Jean Sarrailh | Le Studio | FQ + FP | débutant |
| Handball féminin | 8h30 - 10h | A.NEGRE | CSU Jean Sarrailh | L'Arena | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Fitness | 8h30 - 10h | A.GUIGNARD | CIUP | Salle JVD | FQ + FP | tous niveaux |
| Escalade | 9h50 - 11h20 | N.CHARBONNEL | Climb Up Porte d'Italie | | FQ + FP | tous niveaux |
| Badminton | 9h - 10h30 | T.VICO | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2 | FQ + FP | tous niveaux |
| Crossfit | 9h - 10h | L.LE GALL | Crossfit Rebirth | | FQ + FP | tous niveaux |
| Yoga/relaxation | 9h30 - 11h | K.MARTIN | CSU Jean Sarrailh | Le Studio | FQ + FP | débutant |
| Karaté | 10h - 12h | R.OUERGHI | Jussieu | Dojo | FQ + FP | débutant-moyen |
| 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 |
| Badminton | 10h30 - 12h | T.VICO | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2 | FQ + FP | compétition |
| Aviron | 11h - 13h | D.TRIPIER | Base nautique de Choisy | | FQ + FP | tous niveaux |
| Stretching/relaxation | 11h - 12h30 | K.MARTIN | CSU Jean Sarrailh | Le Studio | FQ + FP | débutant |
| Escrime (fleuret) | 11h30 - 13h | A.WUILLEME | CIUP | Espace Sud - Salle d'escrime | FQ + FP | débutant |
| Kick Boxing | 11h30 - 13h | P.TIMBERT | Jussieu | Salle de Boxe Jean Talbot | FQ + FP | tous niveaux |
| Prépa concours gendarmerie | 12h - 14h | P.Y SEVESTRE | Stade Elisabeth | Piste | FP | tous niveaux |
| Football masculin | 12h - 13h30 | A.GUIGNARD | Stade Elisabeth | | FQ + FP | confirmé |
| 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 | 18h30 - 20h | T.VICO | Centre Assas - Salle de sport | | FQ + FP | débutant-moyen |
| Volley-ball | 14h - 15h30 | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh | L'Arena | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Voile | 14h - 17h | F.SALLES | Base nautique de Choisy | | FP | tous niveaux sauf débutant |
| Renforcement musculaire | 14h30 - 16h | Y.THOMAS | Centre Assas | Salle de sport | FQ + FP | tous niveaux |
| Squash | 14h30 - 16h | T.VICO | Stade Charléty | | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Natation préparation concours | 14h30 - 16h | L.LE GALL | CIUP | Piscine | FP | tous niveaux sauf débutant |
| Boxe française | 14h30 - 16h | P.TIMBERT | CSU Jean Sarrailh | Le Temple | FQ + FP | tous niveaux |
| Pilates | 15h - 16h30 | K.MARTIN | Jussieu | Salle relaxation | FQ + FP | débutant |
| Judo | 15h - 17h | N.LE CAM | CIUP | Espace Sud - Dojo | FQ + FP | tous niveaux |
| Tennis de table | 10h - 11h30 | T.VICO | Jussieu | Salle d'escrime | FQ + FP | tous niveaux |
| Rugby féminin | 15h30 - 17h30 | P-Y.SEVESTRE | CIUP | Stade Ouest | FQ + FP | tous niveaux |
| Football féminin | 15h30 - 17h30 | A.GUIGNARD | CIUP | Stade Ouest | FQ + FP | tous niveaux |
| Volley-ball masculin | 15h30 - 17h30 | F.CANTAMESSI | Centre Assas - Salle de sport | L'Arena | FQ + FP | confirmé-compétition |
| Renforcement musculaire | 16h - 17h30 | Y.THOMAS | Centre Assas | Salle de sport | FQ + FP | tous niveaux |
| Bachata/Kizomba | 16h30 - 18h | V.STEINER | CIUP | Salle de danse | FP | tous niveaux |
| Rugby masculin | 17h30 - 19h30 | P-Y.SEVESTRE | CIUP | Stade Ouest | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Handball | 17h30 - 19h | A.NEGRE | CSU Jean Sarrailh | L'Arena | FQ + FP | tous niveaux |
| Natation | 18h - 19h | F.CANTAMESSI | Piscine Stanislas | | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| 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 |
| Coaching mental | 18h30 - 20h30 | C.LORGEUX | Centre Pierre Mendès France | Salle B706 | FP | tous niveaux |
| Breaking | 19h - 20h30 | H.DAVIGNON | Ecole Alsacienne | Salle Charcot | FQ + FP | tous niveaux |
| Prépa concours Natation | 19h - 20h | F.CANTAMESSI | Piscine Stanislas | | FP | tous niveaux |
| Basket 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 |

Mercredi

| | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------------------|---------------|---------|-------------------------------|
| Prépa concours police | 8h - 10h | P-Y.SEVESTRE | CSU Jean Sarrailh | Canyon 1 | 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 |
| Football masculin | 9h50 - 11h20 | A.GUIGNARD | Stade Suzanne Lenglen | | FQ + FP | tous niveaux |
| Tennis | 10h30 - 12h | T.VICO | Jean Dixmier | | FQ + FP | compétition |
| Natation | 10h30 - 12h | P-Y.SEVESTRE | CIUP | Piscine | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Fitness | 11h - 12h30 | F.CANTAMESSI | CIUP | Salle JVD | 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 |
| Football masculin | 12h - 13h30 | A.GUIGNARD | Stade Elisabeth | | FQ + FP | moyen |
| Judo | 12h - 14h | N.LE CAM | CIUP | Dojo | FQ + FP | tous niveaux |
| Rugby touch | 12h15 - 13h45 | P-Y.SEVESTRE | CIUP | Stade Ouest | FQ + FP | tous niveaux |
| Renforcement musculaire | 13h - 14h30 | J-F.FROUSTEY | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar | FQ + FP | tous niveaux |
| Aikido | 14h - 16h | L.SEGUIN | Jussieu | Dojo | FP | tous niveaux |
| Volley-ball | 14h - 15h30 | F.CANTAMESSI | CSU Jean Sarrailh | L'Arena | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| 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 - compétition |
| Handball masculin | 16h - 18h | A.NEGRE | CSU Jean Sarrailh | Canyon 1 | FQ + FP | compétition |
| Basket | 16h - 17h30 | Y.THOMAS | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 3 | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Tir à l'arc | 17h - 18h45 | S.AUSSEPE | Lycée Maurice Ravel | | FP | tous niveaux |
| Basket | 17h30 - 19h | Y.THOMAS | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 3 | FQ + FP | confirmé |
| Running | 18h30 - 20h | A.NEGRE | Centre Assas - Salle de sport | Vestiaires | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Zumba | 19h - 20h | A. KHELLAS | Ecole Alsacienne | Salle Charcot | FQ + FP | tous niveaux |
| Zumba | 20h - 21h | A.KHELLAS | Ecole Alsacienne | Salle Charcot | FQ + FP | tous niveaux |
| Zymba | 21h - 22h | A.KHELLAS | Ecole Alsacienne | Salle Charcot | FQ + FP | tous niveaux |

Jeudi

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|--------------|---------------------------------|------------------------------|---------|-------------------------------|
| Escalade en bloc | 8h30 - 10h | N.CHARBONNEL | Climb Up Porte d'Italie | | FQ + FP | tous niveaux |
| Badminton | 8h30 - 10h | T.VICO | Jussieu | Gymnase | FQ + FP | tous niveaux |
| Basket-ball | 9h - 10h30 | Y.THOMAS | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2 | FQ + FP | débutant |
| Natation | 9h - 10h30 | L.LE GALL | Piscine Thérèse et Jeanne Brulé | | FQ + FP | confirmé |
| Escrime (fleuret) | 9h30 - 11h | A.WUILLEME | CIUP | Espace Sud - Salle d'escrime | FQ + FP | débutant |
| Aviron | 9h30 - 11h30 | S.MICHOT | Base nautique de Choisy | | FQ + FP | tous niveaux |
| Tennis de table | 10h - 11h30 | T.VICO | Jussieu | Salle d'escrime | FQ + FP | tous niveaux |
| Badminton | 10h - 12h | C.JAFFRE | CSU Jean Sarrailh | L'Arena | FQ + FP | tous niveaux |
| Natation | 10h30 - 12h | L.LE GALL | Piscine Thérèse et Jeanne Brulé | | FQ + FP | moyen |
| Renforcement musculaire | 10h30 - 12h | P-Y.SEVESTRE | Centre Assas - Salle de sport | Salle de sport | FQ + FP | tous niveaux |
| Basket-ball | 10h30 - 12h | Y.THOMAS | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2 | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Escrime | 11h - 13h | A.WUILLEME | CIUP | Espace Sud - Salle d'escrime | FQ + FP | compétition |
| Marche nordique (personnel) | 12h - 13h | V.SERRANO | Jardin du Luxembourg | | FP | tous niveaux |
| Athlétisme (course et sauts longs) | 12h - 14h | A.NEGRE | PUC Charléty | Piste Athlétisme | FQ + FP | tous niveaux |
| Yoga (personnel) | 12h30 - 13h30 | J.HUET | Centre Assas | Salle de sport | FP | tous niveaux |
| Golf | 14h - 17h | J-F.FROUSTEY | Golf Bluegreen Saint-Aubin | | FQ + FP | tous niveaux |
| Tai chi | 14h30 - 16h | C.MAISSE | Jussieu | Salle Danse | FP | tous niveaux |
| Judo | 15h30 - 17h | N.LE CAM | CIUP | Espace Sud - Dojo | FQ + FP | tous niveaux |
| Fitness | 20h30 - 22h | A.GUIGNARD | Ecole Alsacienne | Salle Charcot | FQ + FP | tous niveaux |

| Vendredi | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|---------------------------|---------|-----------------------------|
| Basket | 8h30 - 10h | Y.THOMAS | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 3 | FQ + FP | tous niveaux sauf débutants |
| Badminton | 8h30 - 10h | A.WUILLEME | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2 | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Natation | 8h30 - 10h | N.CHARBONNEL | CIUP | Piscine | FQ + FP | moyen |
| Crossfit | 9h50 - 11h20 | L.LE GALL | Crossfit Rebirth | | FQ + FP | tous niveaux |
| Natation | 10h - 11h30 | N.CHARBONNEL | CIUP | Piscine | FQ + FP | confirmé |
| Badminton | 10h - 11h30 | A.WUILLEME | CSU Jean Sarrailh | Le Dôme 2 | FQ + FP | tous niveaux sauf débutant |
| Musculation | 10h - 11h30 | Y.THOMAS | CSU Jean Sarrailh | Le Hangar | FQ + FP | tous niveaux |
| Boxe anglaise | 10h - 11h30 | P.TIMBERT | Jussieu | Salle de Boxe Jean Talbot | FQ + FP | tous niveaux |
| Crossfit | 10h30 - 11h30 | L.LE GALL | Crossfit Rebirth | | FQ + FP | tous niveaux |
| Kick boxing | 11h30 - 13h | P.TIMBERT | Jussieu | Boxe | FQ + FP | tous niveaux |
| Prépa concours gendarmerie | 12h - 14h | A.NEGRE | Stade Elisabeth | Piste | FP | tous niveaux |
| Gymnastique sportive | 12h - 13h30 | S.BRASIL SANTOS | Gymnase Huyghens | | FP | tous niveaux |
| Escalade | 12h - 13h30 | N.CHARBONNEL | Gymnase Alice Milliat | | FQ + FP | tous niveaux |
| Renforcement musculaire (personnel) | 12h - 13h30 | Y.THOMAS | Centre Assas | | FQ + FP | tous niveaux |
| Boxe thaïlandaise | 14h - 15h30 | P.TIMBERT | Jussieu | Dojo | FQ + FP | tous niveaux |
| Crossfit | 14h30 - 15h30 | L.LE GALL | Crossfit Rebirth | | FQ + FP | tous niveaux |
| MMA | 15h30 - 17h | P.TIMBERT | Jussieu | Dojo | FQ + FP | tous niveaux |
| Crossfit | 15h30 - 16h30 | L.LE GALL | Crossfit Rebirth | | FQ + FP | tous niveaux |
| Fitness | 17h - 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 (points bonus)
FP = Formation Personnelle

Samedi

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|------------|-------------------------|----------------------|---------|--------------|
| Musculation cardio-training | 9h - 10h30 | R.FROUSTEY | CIUP | Salle de musculation | FQ + FP | tous niveaux |
| Cyclisme | 10h - 12h | L.LE GALL | Hippodrome de Longchamp | | FQ + FP | tous niveaux |
| Musculation cardio-training | 10h30 -12h | R.FROUSTEY | CIUP | Salle de musculation | FQ + FP | tous niveaux |

FQ = Formation Qualifiante (points bonus)
FP = Formation Personnelle