

AÏKIDO						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	14h00-16h00	5 Mixte	FP	<u>L. Seguin</u>	<u>Jussieu</u>	Dojo
AVIRON						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	09h30-11h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>S. Michot</u>	Société nautique de la Haute Seine Draveil	
BADMINTON						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>T. Vico</u>	<u>Jussieu</u>	Gymnase
Mercredi	08h45-10h45	5 Mixte	FP	<u>J. Notario</u>	"	"
Jeudi	8h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>T. Vico</u>	<u>C.I.U.P</u>	Arts et Métiers
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	"	"	"
BIATHLON / LASER RUN						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	13h00-14h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>A. Wulleme</u>	<u>C.I.U.P Espace Sud</u>	Salle Escrime
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
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	14h00-15h30	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

COACHING FORME						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	8h00-10h00	2 Mixte	FP	<u>E. Martin</u>	<u>Jussieu</u>	Salle de Musculation
Mardi	8h00-10h00	5 Mixte	FP	"	"	Salle de Musculation
Jeudi	8h00-10h00	2 Mixte	FP	"	"	Salle de Musculation

CROSSFIT						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	9h00-10h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>L. Le Gall</u>	<u>Crossfit Rebirth</u>	
Mardi	10h00-11h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	9h30-10h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
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	10h00-12h00	6 Mixte	FQ + FP	<u>L. Le Gall</u>	<u>Hyppodrome de Longchamp</u>	

DANSE CLASSIQUE						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	1-2 Mixte	FP	<u>A. Decaris</u>	<u>Jussieu</u>	Salle de danse
Mardi	16h00-17h30	1-2 Mixte	FP	"	"	"

DANSE DE SOCIETE						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h00-20h30	2 Mixte	FQ + FP	<u>K. Martin</u>	<u>E. Alsacienne</u>	Salle Charcot
Lundi	20h30-22h00	1 Mixte	FQ + FP	"	"	"

DANSES ROCK'N ROLL						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	17h30-19h00	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	12h30-14h00	2 Mixte	FQ + FP	<u>K. Martin</u>	<u>Centre Assas</u>	Salle de sport

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 Porte d'Italie</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>Climb Up Porte d'Italie</u>	

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

ESCRIME

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	16h00-17h30	Epée Mixte 1	FQ + FP	<u>A. Wulleme</u>	<u>C.I.U.P</u>	<u>Espace Sud</u>
Lundi	17h30-19h00	Sabre Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Lundi	19h00-21h00	3Armes Mixte 3	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	3Armes Mixte 6	FQ + FP	"	"	"

FITNESS

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>A. Guignard</u>	<u>C.I.U.P</u>	Maison de la francophonie
Lundi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	19h00-20h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>A. Guignard</u>	<u>E. Alsacienne</u>	Salle Charcot
Jeudi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	17h00-18h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>F. Salles</u>	<u>Centre Assas</u>	Salle de sport
Vendredi	18h30-20h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	20h00-21h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

FOOTBALL

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-14h00	4 Homme	FQ + FP	<u>A. Guignard</u>	<u>C.I.U.P Parc Est</u>	<u>Stade Dalmasso</u>
Mardi	12h00-13h30	6 Homme	FQ + FP	"	<u>Stade Elisabeth</u>	Synthétique
Mardi	15h30-17h30	5 Femme	FQ + FP	"	<u>C.I.U.P</u>	Stade Ouest
Mercredi	09h30-11h00	5 Homme	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
Jeudi	9h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	<u>A. Guignard</u>	<u>US Métro</u>	G2
Jeudi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

GOLF

Lundi	14h00-17h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>J-F. Froustey</u>	<u>Golf Bluegreen St-Aubin</u>
-------	-------------	---------	---------	----------------------	--------------------------------

GYMNASTIQUE SPORTIVE

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

HANDBALL

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

JUDO

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	15h00-17h00	5 Mixte	FQ + FP	<u>N. Le Cam</u>	<u>C.I.U.P Espace Sud</u>	Dojo
Mercredi	12h00-14h00	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

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

KICK BOXING						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	14h00-15h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	Jussieu	Dojo
Mardi	11h30-13h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	Salle de boxe J. Talbot

MMA						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	Jussieu	Dojo
Vendredi	15h30-17h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

MUSCULATION						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	14h30-16h00	5 Mixte	FQ + FP	Y.Thomas	Centre Assas	Salle de sport
Jeudi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	

MUSCULATION						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	17h30-19h00	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	Centre Assas	Salle de sport
Lundi	19h00-20h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	20h30-22h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	09h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	F.Cantamessi	C.I.U.P	Julie-Victoire Daubié
Mardi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Samedi	09h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	C.I.U.P	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	J-F. Froustey	Lycée Stanislas	Piscine
Mardi	12h30-14h00	3 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	"	"
Mardi	18h00-20h00	3 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	18h00-19h00	6 Mixte	FQ + FP	F.Cantamessi	"	"
Mercredi	10h30-12h00	6 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P	Piscine
Jeudi	09h00-10h30	3 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	Piscine Jeanne et Thérèse Brûlé	
Jeudi	10h30-12h00	2 Mixte	FQ + FP	"	"	
Vendredi	08h30-10h00	2 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	C.I.U.P	Piscine
Vendredi	10h00-11h30	3 Mixte	FQ + FP	"	"	"

PILATES						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	Jussieu	Salle Isadora
Mardi	8h00-9h30	1 Mixte	FQ + FP	"	Centre Assas	Salle sport
Mardi	15h00-16h30	1 Mixte	FQ + FP	"	Jussieu	Salle de relaxation

PREPARATION CONCOURS Gendarmerie						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	12h00-14h00	5 Mixte	FP	P-Y. Sevestre	Stade Elisabeth	Piste
Jeudi	12h00-14h00	5 Mixte	FP	A. Nègre	"	"

PREPARATION CONCOURS Natation						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h30-16h00	6 Mixte	FP	L. Le Gall	C.I.U.P	Piscine

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

PREPARATION CONCOURS Police

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	8h00-10h00	5 Mixte	FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P	Salle de musculation
Jeudi	12h-14h00	5 Mixte	FP	"	Stade Elisabeth	Piste

QI GONG

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	10h00-12h00	5 Mixte	FP	C. Nadin	Sorbonne Nouvelle-Nation	Salle de sport

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h00-13h30	5 Mixte	FQ + FP	A. Wulleme	Centre Assas	Salle de sport
Lundi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	15h00-16h30	5 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	"	"
Mardi	16h00-17h30	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	"	"
Mercredi	8h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	"	"
Mercredi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	11h30-13h00	5 Mixte	FQ + FP	J-F. Froustey	"	"
Mercredi	13h00-14h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	16h00-17h30	6 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	"	"
Mercredi	17h30-19h00	3 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	9h30-11h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	8h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	12h00-13h30	Personnel Panthéon-Assas		"	"	"
Vendredi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ENTRAINEMENT EXTERIEUR

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	10h00-11h30	5 Mixte	FQ + FP	P-Y. Sevestre	C.I.U.P	Salle d'escrime

RUGBY

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

RUGBY TOUCH (sans contact)

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	12h15-13h45	5 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P Parc Ouest	Stade de Rugby

SQUASH

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	14h45-16h15	5 Mixte	FQ + FP	T. Vico	Squash Horizon	
Mardi	14h30-16h00	5 Mixte	FQ + FP	"	Stade Charléty	C.Squash

STEP ABDO-FESSIERS

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	13h30-15h00	5 Mixte	FQ + FP	K. Martin	Jussieu	Salle Isadora

STRETCHING-RELAXATION

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	K. Martin	Centre Assas	Salle de sport

TAÏ CHI MAINS

Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	11h00-12h30	5 Mixte	FP	C. Nadin	bonne Nouvelle-Na	Salle de sport

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

TAÏ CHI ARMES						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	16h00-18h00	5 Mixte	FP	C. Nadin	Sorbonne Nouvelle-Nation	Salle de sport

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	"	J. Dixmier	
Mercredi	10h30-12h00	4 Mixte	FQ + FP	"	"	

TENNIS DE TABLE						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	9h00-10h30	5 Mixte	FQ + FP	T. Vico	Jussieu	Salle d'escrime
Lundi	10h30-12h00	3 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	8h30-10h00	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	11h00-12h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	Salle d'agrès

VOILE						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h00-17h00	5 Mixte	FP	F. Salles	Base Nautique Choisy	

VOLLEY BALL						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	11h00-12h30	4 Femme	FQ + FP	F.Cantamessi	Racing Club Fr	Multisports-1er etage
Mercredi	12h30-14h00	4 Homme	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	08h30-10h00	6 Mixte	FQ + FP	"	C.I.U.P	Gym Arts et métiers

VOLLEY BALL BEACH INDOOR						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	10h00-12h00	5 Mixte	FQ + FP	F.Cantamessi	Sand Fabrik Pantin	

YOGA						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	9h00-10h30	5 Mixte	FQ+FP	A. Halaf	Centre Assas	Salle de sport
Lundi	10h30-12h00	5 Mixte	FQ+FP	"	"	"
Jeudi	12h30-13h30	Personnel Panthéon-Assas		J. Huet	"	"

YOGA RELAXATION						
Jour	Heure	Niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	9h30-11h00	5 Mixte	FQ+FP	K. Martin	Centre Assas	Salle de sport

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