

PLANNING Activités Sportives 2025- 2026
Semestre 1



Lundi						
Futsal	8h30 - 10h	A.GUIGNARD	CSU Jean Sarrailh	Canyon 5	FQ + FP	tous niveaux
Escalade en bloc	8h30 - 10h	N.CHARBONNEL	Arkose Didot		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 sauf débutants
Futsal	10h - 11h30	A.GUIGNARD	CSU Jean Sarrailh	Canyon 5	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
Escalade (voie)	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	13h45 - 15h15	T.VICO	Wave in Paris		FQ + FP	tous niveaux
Boxe thaïlandaise	14h - 15h30	P.TIMBERT	Jussieu	Dojo	FQ + FP	tous niveaux
Voile	14h - 17h	C.LE GOAZIGO	Base nautique de Choisy		FP	tous niveaux
Golf	14h - 17h	J-F.FROUSTEY	Golf Bluegreen Saint-Aubin		FQ + FP	tous niveaux
Danse classique	14h30 - 16h	A.DECARIS	Jussieu	Salle de danse	FP	débutant
Yoga-relaxation	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.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
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 sauf débutant
Musculation cardio-training	19h - 20h30	R.FROUSTEY	CSU Jean Sarrailh	Le Hangar	FQ + FP	tous niveaux
Danse Latino	19h - 20h	E.DUBAULT	Ecole Alsacienne	Salle Charcot	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
Danse 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
Coaching forme	8h - 10h	E.MARTIN	Jussieu	Salle musculation	FP	tous niveaux
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
Aviron	9h - 12h	D.TRIPIER	Base nautique de Choisy		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
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
Streching - relaxation	11h - 12h30	K.MARTIN	CSU Jean Sarrailh	Le Studio	FQ + FP	débutant
Escrime (épée)	11h30 - 13h	A.WUILLEME	CIUP	Espace Sud - Salle d'escrime	FQ + FP	débutant
Prépa concours gendarmerie	12h - 14h	P.CHILA	Stade Elisabeth	Piste	FP	tous niveaux
Football masculin	12h - 13h30	A.GUIGNARD	Stade Elisabeth		FQ + FP	confirmé
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	moyen
Tennis	13h - 14h30	T.VICO	PUC Charléty		FQ + FP	débutant-moyen
Biathlon Laser Run	13h - 14h30	A.WUILLEME	CIUP	Espace Sud - Salle d'escrime	FQ + FP	tous niveaux sauf débutant
Voile	13h30 - 16h30	F.SALLES	Base de Choisy		FP	tous niveaux
Kick Boxing	14h - 15h30	P.TIMBERT	CSU Jean Sarrailh	Le Temple	FQ + FP	tous niveaux
Volley-ball	14h - 15h30	F.CANTAMESSI	CSU Jean Sarrailh	L'Arena	FQ + 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	PUC Charléty		FQ + FP	tous niveaux sauf débutant
Natation préparation concours	14h30 - 16h	L.LE GALL	CIUP	Piscine	FP	tous niveaux sauf débutant
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
Boxe française	15h30 - 17h	P.TIMBERT	CSU Jean Sarrailh	Le Temple	FQ + FP	tous niveaux
Rugby féminin	15h30 - 17h30	P.CHILA	CIUP	Stade Ouest	FQ + FP	tous niveaux
Football féminin	15h30 - 17h30	A.GUIGNARD	CIUP	Stade Ouest	FQ + FP	tous niveaux sauf débutant
Volley-ball masculin	15h30 - 17h30	F.CANTAMESSI	Centre Assas	Salle de sport	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.CHILA	CIUP	Stade Ouest	FQ + FP	tous niveaux sauf débutant
Handball féminin	17h30 - 19h	A.NEGRE	CSU Jean Sarrailh	L'Arena	FQ + FP	confirmé - compétition
Natation	18h - 19h	F.CANTAMESSI	Piscine Stanislas		FQ + FP	tous niveaux sauf débutant
Basket-ball 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	18h30 - 20h	H.DAVIGNON	Ecole Alsacienne	Salle Charcot	FQ + FP	tous niveaux
Prépa concours Natation	19h - 20h	F.CANTAMESSI	Piscine Stanislas		FP	tous niveaux
Breaking	20h - 21h30	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

Mercredi						
Prépa concours police	8h - 10h	P.CHILA	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.CHILA	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
Renforcement musculaire (personnel)	12h - 13h30	Y.THOMAS	Centre Assas	Salle de sport	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 mixte	12h15 - 13h45	P.CHILA	CIUP	Stade Ouest	FQ + FP	débutant
Renforcement musculaire	13h - 14h30	J-F.FROUSTEY	CSU Jean Sarrailh	Salle Musculation	FQ + FP	tous niveaux
Aïkido	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, 2, 3	FQ + FP	tous niveaux
Basket-ball	16h - 17h30	Y.THOMAS	CSU Jean Sarrailh	Le Dôme 3	FQ + FP	tous niveaux sauf débutant
Basket-ball	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 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

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
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
Danse classique	9h - 10h30	E.CORTES REY	Jussieu	Salle de danse	FP	débutant- moyen
Escrime (épée)	9h30 - 11h	A.WUILLEME	CIUP	Salle d'escrime	FQ + FP	débutant
Aviron	9h30 - 11h30	S.MICHOT	Base nautique de Choisy		FQ + FP	tous niveaux
Renforcement musculaire	10h - 11h30	P.CHILA	CSU Jean Sarrailh	Le Hangar	FQ + FP	tous niveaux
Coaching forme	10h - 12h	E.MARTIN	Jussieu	Salle de musculation	FP	tous niveaux
Badminton	10h - 12h	C.JAFFRE	CSU Jean Sarrailh	L'Arena	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	compétition
Basket-ball	10h30 - 12h	Y.THOMAS	CSU Jean Sarrailh	Le Dôme 2	FQ + FP	tous niveaux sauf débutant
Danse classique	10h30 - 12h	E.CORTES REY	Jussieu	Salle de danse	FP	moyen- avancé
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 (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
Fitness	18h30 - 20h	A.GUIGNARD	Ecole Alsacienne	Salle Charcot	FQ + FP	tous niveaux
Fitness	20h - 21h30	A.GUIGNARD	Ecole Alsacienne	Salle Charcot	FQ + FP	tous niveaux
Yoga	20h30 -22h	A.HALAF	Ecole Alsacienne	Gym 128	FQ + FP	tous niveaux

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

Vendredi						
Renforcement musculaire	8h30 - 10h	P.CHILA	CSU Jean Sarrailh	Le Hangar	FQ + FP	tous niveaux
Handball	8h30 - 10h	A.NEGRE	CSU Jean Sarrailh	L'Arena	FQ + FP	tous niveaux sauf débutants
Natation	8h30 - 10h	N.CHARBONNEL	CIUP	Piscine	FQ + FP	moyen
Badminton	8h30 - 10h	A.WUIILEME	CSU Jean Sarrailh	Le Dôme 2	FQ + FP	tous niveaux sauf débutants
Crossfit	9h15 - 10h15	L.LE GALL	Crossfit Rebirth		FQ + FP	tous niveaux
Badminton	10h - 11h30	A.WUILLEME	CSU Jean Sarrailh	Le Dôme 2	FQ + FP	tous niveaux sauf débutants
Natation	10h - 11h30	N.CHARBONNEL	CIUP	Piscine	FQ + FP	confirmé
Cross training	10h - 11h30	A.NEGRE	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	10h15 - 11h15	L.LE GALL	Crossfit Rebirth		FQ + FP	tous niveaux
Kickboxing	11h30 - 13h	P.TIMBERT	Jussieu	Salle de Boxe Jean Talbot	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 (voie)	12h - 13h30	N.CHARBONNEL	Gymnase Alice Milliat		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

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