



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*

## AQUAGYM ET NATATION

*2017-2018*

*Dès 18 ans*



[www.puc.paris/aquatique](http://www.puc.paris/aquatique)

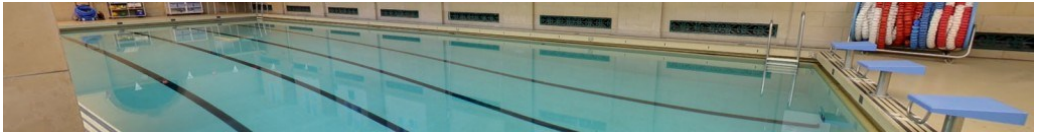
# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le lundi 11 septembre 2017

## Aquagym

Lundi	40 places	13 h à 14 h
Jeudi	30 places	12 h à 13 h

Les adhérents qui choisissent l' **aqua gym** doivent choisir leurs **horaires** de cours



## Natation (cours libre)

Mardi	12 h à 13 h 30
Mardi	19 h à 20 h
Vendredi	12 h à 14 h
Vendredi	20 h à 21 h 45
Dimanche	9 h à 12 h 45

## Natation (cours de perfectionnement)

Jeudi	13 h à 14 h
-------	-------------

Les adhérents qui choisissent la **natation** ont accès à **tous** les créneaux horaires proposés en **natation libre** et également au cours de **perfectionnement** 3 - 4 nages.

# AQUAGYM

La gymnastique aquatique fait travailler les muscles contre la résistance naturelle de l'eau, sans essoufflement, ni pression au niveau des articulations.

Ambiance musicale, bassin de 10m X 25m, profondeur 1,25m à 2,75m.

Niveau : pour tous

# NATATION

L'exercice aquatique, deuxième activité favorite des français est ce qu'il vous faut ! Ce sport complet, renforce petit à petit la masse musculaire, il est également bon pour le cœur, les poumons, le dos, et les articulations.

Des lignes d'eau sont exclusivement réservées pour les adhérents du PUC.

LE BONNET DE BAIN EST **OBLIGATOIRE**.



---

## Cité Universitaire

Maison Internationale  
Piscine de 25 m située en sous sol

17 boulevard Jourdan  
75014 PARIS

## INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

**Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :**

- 1 photo d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique de l'aqua gym et/ou de la natation** datant de moins de **3 mois**
- Le règlement intégral de votre cotisation

**Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les parisiens.**

### Aqua gym

1 cours + accès à un créneau de natation libre	<b>300 €</b>
2 cours + accès à un créneau de natation libre	<b>380 €</b>

### Aqua gym sénior (dès l'âge de 60 ans)

1 cours sans créneau de natation libre	<b>225 €</b>
2 cours sans créneau de natation libre	<b>305 €</b>

### Natation

Accès à tous les créneaux de natation libre et au cours de perfectionnement

Universitaire	<b>125 €</b>
Actif	<b>200 €</b>

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITE CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris  
01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr  
www.puc.paris



### Section Aquagym

#### Professeur d'aqua gym :

Mme Nathalie FAUQUEMBERGUE

Renseignements sur les cours d'aquagym  
et de natation libre.

## ACCES

RER B : Cité Universitaire

Tram 3 : Stade Charléty

BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

**MAIRIE DE PARIS**



MINISTÈRE  
DES DROITS DES FEMMES,  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

ambassadeur  
.paris

DEVELOPPONS ENSEMBLE

L'ESPRIT  
D'EQUIPE SOCIETE  
GENERALE

Essentiel pour moi