



## LOISIR

2016-2017

### Modalités d'inscription

Vous pouvez choisir jusqu'à 3 activités maximum dans les rubriques proposées au verso.

Pièces à fournir pour l'inscription :

- Le règlement intégral de votre cotisation
- Carte d'étudiant [moins de 28 ans]
- Certificat médical de non contre indication à la pratique du sport [obligatoire]
- 2 photos d'identité
- Fiche d'adhésion « Loisir » 2016/2017

Les cours ne seront pas assurés :

Les 2 semaines des vacances de Noël  
La 2<sup>ème</sup> semaine des vacances d'hiver  
Les 2 semaines des vacances de Printemps  
Les jours fériés

Tarifs du 12 septembre 2016 au 30 juin 2017

## Offre exceptionnelle

Inscrivez-vous avant le 31 août 2016 : bénéficiez de 10 % de réduction

ETUDIANT		
TARIF	1 activité	supplément par activité
Tarif 1	120 €	30,00 €
Tarif 2	145 €	40,00 €
Tarif 3	170 €	50,00 €

ACTIF		
TARIF	1 activité	supplément par activité
Tarif 1	200 €	40,00 €
Tarif 2	285 €	60,00 €
Tarif 3	370 €	80,00 €

Les activités proposées sont réparties dans 3 grands groupes de tarif : Tarif 1 - Tarif 2 - Tarif 3.

Le prix de la cotisation sera calculé en prenant TOUJOURS en compte, comme tarif de base, l'activité correspondant au groupe de tarif [Tarif 1 - Tarif 2 - Tarif 3] le plus élevé.

Ex : Actif 3 activités : Yoga [1<sup>ère</sup> activité] - Musculation [2<sup>ème</sup> activité] - Rock [3<sup>ème</sup> activité] = 370 € Tarif 3 + 40 € Tarif 1 + 60 € Tarif 2 = 470 €

## Inscription

### PUC

Stade Charléty | 17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris

Tél : 01 44 16 62 62 | Fax : 01 44 16 62 90 | E-mail : accueil@puc.asso.fr | site : puc.paris/loisir

## Installations

### PUC Stade Charléty

17, avenue Pierre de Coubertin  
75013 Paris

1. PUC secrétariat / Salle Boisset  
2. Terrain d'honneur/Dojo

### CiUP

17, boulevard Jourdan  
75014 Paris

3. Espace Sud : Tatamis | danse  
4. Maison internationale : Piscine | musculation | haraucourt | basualdo  
5. Gymnase Arts et Métiers

### Skate Park Jules Noël

3, avenue Maurice d'Ocagne  
75014 Paris

### Gymnase Kellermann

110, boulevard Kellermann  
75013 Paris

### Gymnase Diderot

9, rue Croix de Jarry  
75013 Paris

# PROGAMME LOISIR DU PUC 2016-2017

## DANSES

### ATELIER DANSES SUR COMEDIES MUSICALES

Tarif 2

Tous niveaux samedi 11h15-13h15  
Stade Charléty | salle Boisset

### BACHATA & PORTORICIAINE

Tarif 2

Tous niveaux (début : 28/11/2016) lundi 19h00-20h30  
CiuP | salle Haraucourt

### CLAQUETTES

Tarif 2

Tous niveaux  
Samedi (17/09 au 26/11) 10h00-11h15  
Stade Charléty | Salle Boisset  
Mardi (3/12 au 24/06) 19h00-20h30  
CiuP | Salle Haraucourt

### MODERN JAZZ 1

Tarif 2

Niveau 1 jeudi 18h30 - 20h00  
CiuP | Espace Sud

### MODERN JAZZ 2

Tarif 2

Niveau 2 vendredi 19h00 - 20h30  
CiuP | Espace Sud

### MODERN JAZZ 3

Tarif 2

Niveau 3 jeudi 20h00 - 21h45  
CiuP | Espace Sud

### ORIENTALE

Tarif 2

Niveau 1 samedi 12h00 - 13h15  
Niveau 2 samedi 13h15 - 14h30  
CiuP | Espace Sud

### ROCK 1

Tarif 2

Initiation lundi 20h00 - 21h15  
Stade Charléty | salle Boisset  
Niveau 1 lundi 21h15 - 22h45  
CiuP | salle Haraucourt

### ROCK 2

Tarif 2

Niveau 2 vendredi 20h30 - 22h00  
CiuP | Espace Sud

### ROCK 3

Tarif 2

Niveau 3 (début : 2/12/2016) vendredi 18h45 - 20h00  
CiuP | salle Haraucourt

### SALSA CUBAINE 1

Tarif 2

Niveau 1 jeudi 20h00 - 21h15  
Stade Charléty | salle Boisset

### SALSA CUBAINE 2

Tarif 2

Niveau 2 jeudi 21h15 - 22h45  
Stade Charléty | salle Boisset

### STREET JAZZ (dès 14 ans)

Tarif 2

Tous niveaux vendredi 18h00 - 19h00  
CiuP | Espace Sud

### SWING 1

Tarif 2

Niveau 1 mardi 20h00 - 21h15  
Stade Charléty | salle Boisset

### SWING 2

Tarif 2

Niveau 2 mardi 21h15 - 22h30  
Stade Charléty | salle Boisset

### TANGO BRIGITTE

Tarif 2

Accueil et pratique vendredi 18h30 - 19h00  
Niveau 1 vendredi 19h00 - 20h00  
Pratique vendredi 20h00 - 20h30  
Niveau 2 vendredi 20h30 - 22h00 + 30' pratique  
Stade Charléty | salle Boisset

### TANGO CYRIL

Tarif 2

Pratique lundi 19h00 - 19h15  
Niveau 1 lundi 19h15 - 20h15  
Pratique lundi 20h15 - 20h30  
Niveau 2 lundi 20h30 - 22h00  
CiuP | Espace Sud | Danse

## DANSES (suite)

### TANGOSPHERE

Tarif 2

Pratique libre lundi & jeudi 14h00-18h00  
Stade Charléty | salle Boisset  
Renseignements auprès de  
Brigitte MACHON-SIGNORELLO machonb@gmail.com

### WEST COAST SWING 1

Tarif 2

Niveau 1 mercredi 20h00 - 21h15  
Stade Charléty | salle Boisset

### WEST COAST SWING 2

Tarif 2

Niveau 2 mercredi 21h15 - 22h30  
Stade Charléty | salle Boisset

## FITNESS

### CUISSES-ABDOS-FESSIERS

Tarif 2

lundi 18h00-19h00  
mercredi 18h00-19h00  
jeudi 18h00-19h00  
jeudi 19h00-20h00  
Stade Charléty | Boisset

### DIMANCHE PLEINE FORME

Tarif 2

dimanche 10h00-11h00  
Stade Charléty | Boisset  
dimanche 11h00-12h30  
Maison Internationale | Salle de Musculation

### MUSCULATION & CARDIO

Tarif 1

Encadrée  
lundi 20h00-21h45  
mercredi 20h00-21h45  
jeudi 20h15 - 21h45  
vendredi 18h00-20h00  
samedi 10h00-13h00  
Maison Internationale | Salle de Musculation

### Surveillée

Tarif 1

lundi 12h00-14h00  
mardi 12h00-14h00  
jeudi 12h00-14h00  
Maison Internationale | Salle de Musculation

### PILOXING [Nouveauté]

Tarif 2

lundi 18h00-19h00 | Stade Charléty | Dojo  
jeudi 12h00-13h00 | Stade Charléty | Boisset

### ZUMBA

Tarif 2

lundi 12h00-13h00 | Stade Charléty | Boisset  
lundi 19h00-20h00 | Stade Charléty | Boisset  
mardi 13h00-14h00 | Stade Charléty | Boisset  
mardi 18h00-19h00 | Stade Charléty | Boisset  
mercredi 19h00-20h00 | Stade Charléty | Boisset

## PILATES & YOGA

### PILATES

Tarif 3

lundi 13h00-14h00 | Stade Charléty | Boisset  
lundi 19h00-20h00 | Stade Charléty | Dojo  
mardi 12h00-13h00 | Stade Charléty | Boisset  
mardi 19h00-20h00 | Stade Charléty | Boisset  
jeudi 13h00-14h00 | Stade Charléty | Boisset

### YOGA

Tarif 3

Hatha Yoga  
vendredi 12h00-13h00  
vendredi 13h00-14h00  
Stade Charléty | Boisset

### Strech Yoga [Nouveauté]

mercredi 13h00-14h00 | Stade Charléty | Boisset

## PILATES & YOGA (suite)

### Vinyasa Yoga

Tarif 3

mercredi 9h30-10h30 | Stade Charléty | Boisset  
**Le cours ci-dessus sera maintenu si suffisamment de pratiquants - Essai jusqu'au 30/10/2016.**  
mercredi 12h00-13h00 | Stade Charléty | Boisset  
jeudi 18h00-19h00 | Espace Sud | Dojo  
jeudi 19h00-20h00 | Espace Sud | Dojo  
vendredi 19h00-20h15 | Gymnase Diderot | Fitness  
samedi 09h00-10h00 | Stade Charléty | Boisset

### Yoga Détente [Nouveauté]

mercredi 10h30-11h30 | Stade Charléty | Boisset  
**Le cours ci-dessus sera maintenu si suffisamment de pratiquants - Essai jusqu'au 30/10/2016.**

## SPORT AQUATIQUE

### NATATION

Tarif 1

Pratique libre  
mardi 12h00-13h00  
mardi 19h00-20h00  
vendredi 12h00-13h00  
dimanche 9h00-13h00  
Cours de perfectionnement [3-4 nages]  
jeudi 13h00-14h00  
CiuP | Maison Internationale | Piscine

## SPORT COLLECTIF

### FLOORBALL

Tarif 1

vendredi 21h00-23h00  
dimanche 16h00-18h00  
CiuP | Gymnase Arts et Métiers

## SPORT DE GLISSE

### ROLLER SKATING

Tarif 2

Initiation & Rando  
dimanche 9h00-11h00  
Skate Park Jules Noël

## SPORT DE RAQUETTE

### BADMINTON

Tarif 1

Jeux libre  
lundi 12h00-14h00 | Gymnase Art et Métiers  
mardi 12h00-13h45 | Gymnase Kellermann\*  
(à partir du 15/11/2016)  
mercredi 12h00-13h00 | Gymnase Art et Métiers  
vendredi 12h00 - 13h45 | Gymnase Kellermann\*  
(à partir 18/11/2016)  
samedi 12h15 - 16h00 | Gymnase Art et Métiers  
**Les raquettes sont prêtées, les volants ne sont pas fournis.**

## SPORT INDIVIDUEL

### ATHLETISME

Tarif 1

mardi et jeudi 18h00-20h00  
Stade Charléty | Piste du terrain d'honneur

### ECHecs

Tarif 1

mardi 20h00-22h00  
CiuP | Salle Balsualdo  
Si compétition supplément de 47 €

\* BADMINTON - Gymnase Kellermann  
Pour cause de travaux le gymnase ouvrira à partir du 15/11/2016.

www.puc.paris/loisir



puc.paris

