

Dès 18 ans

2020-2021




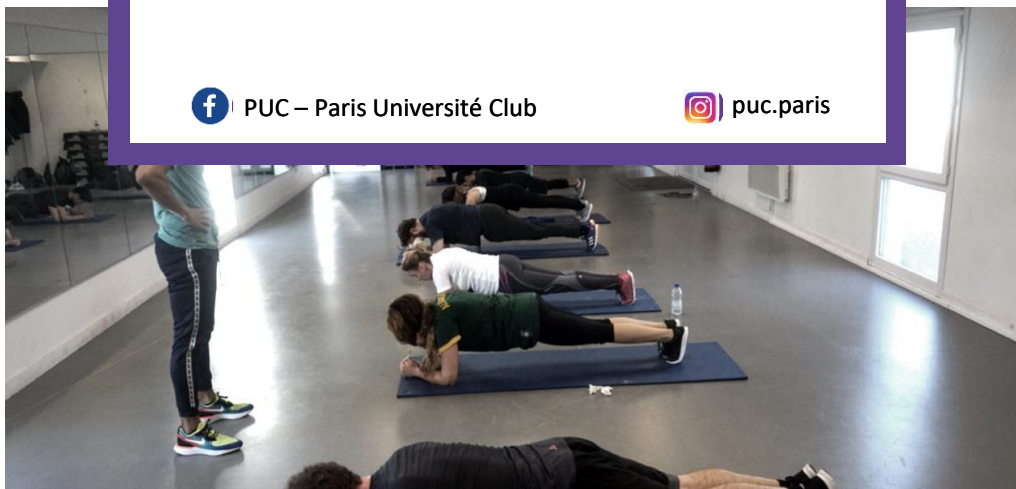
# PARIS UNIVERSITÉ CLUB FITNESS YOGA



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

 PUC – Paris Université Club

 [puc.paris](https://www.instagram.com/puc.paris)





# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cours collectif ou circuit training basé sur des exercices de renforcement musculaire pour tout le corps.

## MUSCULATION ET CARDIO (encadrée)

Séances à la Cité internationale universitaire de Paris. Les séances sont encadrées et surveillées par Eric. Utilisation possible de tous les appareils.

## ZUMBA

Cours collectif de cardio alliant des mouvements chorégraphiques d'inspiration latine et des gestes toniques destinés à renforcer la musculature.

## COURSE A PIED

## STRETCHING

## YOGA

Cours collectif comprenant une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.

## HATHA YOGA

Enchaînements de posture devant être maintenues suffisamment longtemps, on y associe le contrôle du souffle et la concentration. Discipline pour tous, niveaux débutant à intermédiaire.

## VINYASA YOGA

Yoga dynamique permettant d'équilibrer le corps et l'esprit à travers un enchaînement tonique et fluide de postures rythmé par la respiration (renforcement et tonification musculaire).



# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEUX
Renforcement Musculaire	Lundi	20h-21h	Charléty   Salle Multisports
Renforcement Musculaire	Mardi	13h-14h	Charléty   Salle Boisset
Renforcement Musculaire	Mardi	19h-20h	Charléty   Salle Boisset
Renforcement Musculaire (circuit training)	Mercredi	12h30-13h30	Gymnase Charcot
Renforcement Musculaire (circuit training)	Jeudi	12h-13h	Gymnase Thomas Mann
Renforcement Musculaire (circuit training)	Vendredi	12h-13h	Charléty   Salle Multisports
Musculation et Cardio	Lundi	20h-21h45	Cité U   Salle de Musculation
Musculation et Cardio	Mercredi	20h-21h45	Cité U   Salle de Musculation
Musculation et Cardio	Jeudi	20h-21h45	Cité U   Salle de Musculation
Musculation et Cardio	Vendredi	18h-20h	Cité U   Salle de Musculation
Musculation et Cardio	Samedi	10h-13h	Cité U   Salle de Musculation
Zumba	Lundi	19h-20h	Charléty   Salle Multisports
Zumba	Mardi	12h-13h	Charléty   Salle Boisset
Zumba	Mardi	18h-19h	Charléty   Salle Boisset
Course à pied	Mardi	12h-13h	Stade Charléty
Course à pied	Jeudi	13h-14h	Stade Charléty
Stretching	Lundi	21h-21h30	Charléty   Salle Multisports
Hatha Yoga	Vendredi	12h-13h	Charléty   Salle Boisset
Hatha Yoga	Vendredi	13h-14h	Charléty   Salle Boisset
Vinyasa Yoga	Mercredi	12h-13h	Charléty   Salle Boisset
Vinyasa Yoga	Mercredi	13h-14h	Charléty   Salle Boisset
Vinyasa Yoga	Jeudi	18h-19h	Charléty   Salle Boisset
Vinyasa Yoga	Jeudi	19h-20h	Charléty   Salle Boisset



# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

## TARIFS

(Le tarif comprend tous les cours)

<b>Actif :</b>	310€
<b>Etudiant (-28ans) :</b>	170€

### Pièces à fournir

-2 photos d'identité.

- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du sport** datant de moins de 3 mois.
- Carte étudiante (moins de 28 ans)
- Le règlement intégral de votre cotisation.
- Bulletin d'inscription

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

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris  
01 44 16 62 62  
accueil@puc.paris  
www.puc.paris

### SECTION FITNESS

Sébastien LE TIEC  
01 44 16 62 82 | 06 58 05 31 09  
[fitness@puc.paris](mailto:fitness@puc.paris) | [s.letiec@puc.paris](mailto:s.letiec@puc.paris)  
[www.puc.paris/fitness](http://www.puc.paris/fitness)

## ACCÈS

### STADE CHARLÉTY

17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris  
RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21, 216 et 67 : Porte de Gentilly

