

Dès 18 ans

2020-2021




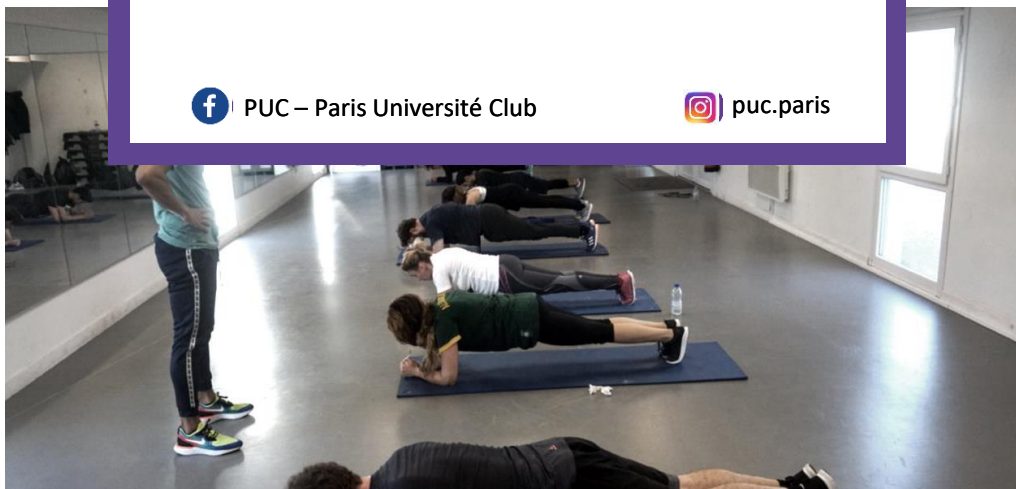
PARIS UNIVERSITÉ CLUB FITNESS YOGA



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)

Actif :	310€
Etudiant (-28ans) :	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 | s.letiec@puc.paris
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

