

Dès 18 ans

2020-2021



# PARIS UNIVERSITÉ CLUB SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE



[www.puc.paris/sport-sante](http://www.puc.paris/sport-sante)



PUC – Paris Université Club



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



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE PAR LE SPORT, POUR TOUS

Les cours du programme sport santé permettent aux personnes sédentaires, en surpoids, âgées, avec ou sans affections longues durées de pratiquer des activités physiques et/ou sportives de manière sécurisée et adaptée à leurs capacités

## DES PROFESSIONNELS POUR VOUS ACCOMPAGNER

Vous avez une problématique de santé ?  
Vous n'êtes plus satisfait par les salles de sport classiques ?  
Vous avez besoin d'être accompagné ?

Venez profiter d'une prise en charge de qualité, dispensée par des professionnels diplômés et spécialisés dans l'activité physique adaptée, pour retrouver un bien-être et une qualité de vie au quotidien

## OPTIONS

- **Suivi diététique** tout au long de l'année : **40 € la séance** (30 à 45min) ou **300€ les 10 séances** au lieu de 400€, RDV sur place le mercredi de 9h à 12h ou par téléphone le jeudi de 18h à 20h
- **Bilan physique** : **50 €** (hors adhésion) - explications des résultats et conseils de professionnels sur l'activité physique adaptée. *Jeudi 14h30 - 16h | samedi 18h - 19h30. (contactez le responsable)*



# PLANNING ET LIEUX DES SÉANCES

Activités	Objectifs	Horaires	Adhérents par créneau	Lieux
<b>GYM DOUCE</b>	Améliorer la posture, la souplesse et le tonus musculaire	<b>Lundi</b> : 13h-14h30 ou 14h30-16h <b>Jeudi</b> : 11h-12h15 ou 12h15-13h30 <b>Samedi</b> : 10h15-11h15 ou 11h15-12h15	12	Salle Boisset Salle Boisset Salle Multisports
<b>MUSCULATION*</b>	Améliorer la masse musculaire, la force et l'endurance de force	<b>Mercredi</b> : 18h-20h <b>Jeudi</b> : 9h30-11h <b>Samedi</b> : 9h-10h15	10	Salle Algeco
<b>BOXE ANGLAISE</b>	Améliorer la précision, la coordination, la force, l'endurance musculaire et cardio-respiratoire	<b>Samedi</b> : 12h15-14h15	14	Salle Multisports
<b>CARDIO SUR MACHINE*</b>	Améliorer le rendement énergétique, musculaire, cardio-vasculaire et respiratoire	<b>Mardi</b> : 17h-18h ou 18h-19h ou 19h-20h <b>Vendredi</b> : 17h-18h ou 18h-19h ou 19h-20h	7	Salle Algeco
<b>BADMINTON</b>	Améliorer la coordination, la perception de l'espace, l'endurance et l'équilibre	<b>Samedi</b> : 15h-17h	16	Cité U – Gymnase Arts et Métiers
<b>AQUAGYM*</b>	Améliorer le schéma corporel, bien-être physique et psychologique et travail cardio-vasculaire adapté	<b>Mercredi</b> : 9h-10h ou 10h-11h	10	Piscine Elisabeth
<b>PING-PONG</b>	Améliorer la concentration, la dextérité, le tonus musculaire et la maîtrise de soi	<b>Jeudi</b> : 18h-20h	14	Salle Multisports

## 4 séances maximum par semaine

- \* Piscine Elisabeth: 11 avenue Paul Appell, Paris 14e
- \* Aquagym : créneaux de 45 à 50mn (maillot et bonnet de bain obligatoires).
- \* Musculation : l'activité est proposée par le responsable en fonction du besoin et de la progression de l'adhérent (avec l'autorisation du médecin au préalable)
- \* Consultation obligatoire chez un cardiologue pour les personnes présentant des problématiques cardiaques (test d'effort très recommandé)



# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

## TARIFS

<b>Au trimestre</b> (sans le mois de juillet)	<b>150 €</b>
<i>Mois de juillet</i>	<b>50 €</b>
<b>A l'année</b> (juillet compris)	<b>450 €</b>
<b>Options</b> (hors adhésion)	
<i>Suivi diététique</i>	<b>40 €</b>
<i>Bilan physique</i>	<b>50 €</b>

**Possibilité de régler en trois fois – Inscription à l'accueil du PUC**

**Portes ouvertes : 5 septembre 2020 de 10h à 12h30 confirmation de présence par mail auprès du responsable au plus tard le 3 septembre 2020**

1<sup>er</sup> trimestre : 14 septembre - 19 décembre 2020

2<sup>ème</sup> trimestre : 4 janvier - 31 mars 2021

3<sup>ème</sup> trimestre : 1<sup>er</sup> avril - 30 juin 2021

Inscription au trimestre : 50€ supplémentaire pour le mois de juillet (réservation par mail auprès du responsable à partir du mois de juin)

### Pièces à fournir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport (veuillez demander à votre médecin d'indiquer les activités du programme Sport Santé à pratiquer).
  - Fiche d'adhésion + 3 photos.
  - Le règlement intégral de votre cotisation.

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17 avenue Pierre de Coubertin  
75013 Paris  
01 44 16 62 62  
accueil@puc.paris  
www.puc.paris

### SECTION SPORT SANTÉ

Saïd Mohammadi  
sportsante@puc.paris  
06 86 00 92 07  
01 44 16 62 62

## ACCÈS

### Stade Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris  
RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

