



SPORT SANTE

Bien-être



PRATIQUEZ une activité physique régulière

REPRENEZ goût à l'effort

SOYEZ acteur de votre santé

PUC Sport Santé Bien-être

s'adresse aux personnes :

- ✓ ATTEINTES D'AFFECTIONS LONGUES DURÉES
- ✓ EN SURPOIDS
- ✓ AGÉES
- ✓ SÉDENTAIRES

TARIFS

2 TRIMESTRES **250 €**

1 TRIMESTRE **150 €**

➔ www.puc.paris/sportsanté

PUC Sport Santé Bien-être vous propose les activités :

<u>Activités</u>	<u>Programme</u>	<u>Horaires</u>	<u>Lieux</u>
GYM DOUCE	Améliorer la posture, la souplesse et le tonus musculaire	Lundi : 18h-20h Jeudi : 10h-12h Samedi : 10h-11h	Dojo Charléty Salle Boisset Salle Boisset
MUSCULATION	Améliorer la masse musculaire, la force et l'endurance de force	Mercredi : 20h-21h45 Jeudi : 9h-10h Samedi : 11h30-13h	Cité U Salle Charléty Cité U
BOXE ANGLAISE	Améliorer la technique de boxes, la précision, la force musculaire et l'endurance	Lundi : 18h-20h Jeudi : 18h-19h30 Samedi : 11h-13h	Dojo Charléty Dojo Charléty Dojo Charléty
MARCHE NORDIQUE	Améliorer la technique de marche, l'endurance, l'équilibre et la capacité musculaire	Mardi : 18h-20h Samedi : 11h30-13h	Piste d'athlétisme Charléty Piste d'athlétisme Charléty
BADMINTON	Améliorer l'équilibre, la condition physique et la force musculaire	Jeudi : 10h30-12h Samedi : 14h-16h	Tennis Charléty Cité U

SAISON 2018-2019

SEMAINE PORTES-OUVERTES : 10-16 SEPTEMBRE 2018 !

• **1^{ER} TRIMESTRE : 17 SEPTEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2018**

Semaine Sport Santé : 17-22 décembre 2018

• **2^{ÈME} TRIMESTRE : 7 JANVIER AU 31 MARS 2018**

• **3^{ÈME} TRIMESTRE : 1^{ER} AVRIL AU 30 JUIN 2019**


MODALITÉS INSCRIPTION

Certificat médical de non contre indication à la pratique du sport (obligatoire)

Fiche d'adhésion

Le règlement intégral de votre cotisation

CONTACT

 **Paris Université Club**, 17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris

pucsportsante@puc.asso.fr - 01.44. 16. 62. 62 / 07.69.29.78.24