



# 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

AU TRIMESTRE **150 €**

À L'ANNÉE **390 €**

### NOUVEAUTÉS !

- **Suivi diététique** tout au long de l'année : **40 € la séance**
- **Modalités de suivi** : RDV sur place ou par téléphone (*modalités à voir avec le responsable*)
- **Tests physiques** : **50 €** (explications des résultats et conseils de professionnels sur l'activité physique adaptée) . *jeudi 14h30 - 16h | samedi 18h - 19h30. (contactez le responsable)*

➔ [www.puc.paris/sportsanté](http://www.puc.paris/sportsanté)

 PUC - Paris Université Club

<u>Activités</u>	<u>Objectifs</u>	<u>Horaires</u>	<u>Lieux</u>
<b>GYM DOUCE</b>	Améliorer la posture, la souplesse et le tonus musculaire	<b>Lundi</b> : 16h-17h30 ou 17h30-19h <b>Jeudi</b> : 11h-12h30 <b>Samedi</b> : 10h30-12h	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-10h30	Salle multisports
<b>BOXE ANGLAISE</b>	Améliorer la technique de boxes, la précision, la force musculaire et l'endurance	<b>Samedi</b> : 12h-14h	Salle multisports
<b>CARDIO-RENFO</b>	Améliorer le rendement musculaire, cardio-vasculaire et énergétique	<b>Mardi</b> : 18h-20h <b>Vendredi</b> : 18h-20h	Salle multisports
<b>BADMINTON</b>	Améliorer la coordination, la perception de l'espace, l'endurance et l'équilibre	<b>Samedi</b> : 15h-17h	Cité U
<b>AQUAGYM*</b>	Améliorer le schéma corporel, bien-être physique et moral et travail cardio-vasculaire adapté	<b>Mercredi</b> : 9h-11h	Piscine Elisabeth*
<b>PING-PONG</b>	Améliorer la concentration, dextérité, tonus musculaire et maîtrise de soi	<b>Jeudi</b> : 18h-20h	Salle multisports

\* Piscine Elisabeth : 11 Avenue Paul Appell, 75014 Paris

\* Aquagym : créneaux de 30 à 45mn en fonction du nombre d'adhérents. (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

## SAISON 2019-2020

**PORTES-OUVERTES** : 21 SEPTEMBRE 2019 DE 9H30 À 12H CONFIRMATION DE PRÉSENCE AUPRÈS DU RESPONSABLE

• **1<sup>ER</sup> TRIMESTRE** : 23 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2019


• **2<sup>ÈME</sup> TRIMESTRE** : 6 JANVIER AU 31 MARS 2020

• **3<sup>ÈME</sup> TRIMESTRE** : 1<sup>ER</sup> AVRIL AU 30 JUIN 2020

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport (veuillez demander à votre médecin d'indiquer les sports à pratiquer).
- Fiche d'adhésion + 2 photos.
- Le règlement intégral de votre cotisation.

## CONTACT

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

Responsable : Saïd Mohammédi - [pucsportsante@puc.asso.fr](mailto:pucsportsante@puc.asso.fr) - 07 69 29 78 24 | 01 44 16 62 62

