

SPORT SANTE

Bien-être

2017-2018



Tarifs
au trimestre 150 €
à l'année 350 €

Pratiquez une activité physique régulière

Reprenez goût à l'effort

Soyez acteur de votre santé

Périodes

1^{er} trimestre

du 18 septembre 2017 au 16 décembre 2017

2^e trimestre

du 8 janvier 2018 au 7 avril 2018

3^e trimestre

du 9 avril 2018 au 30 juin 2018

NOUS CONTACTER



01.44.16.62.62



www.puc.paris



accueil@puc.asso.fr



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

17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris

PUC Sport-Santé Bien-Être vous propose les activités :

BOXE ANGLAISE
MARCHE NORDIQUE



GYM DOUCE
SPORTS DE RAQUETTE



GYM DOUCE

Améliorer le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire

Lundi
18h-20h15

Dojo Charléty

Jedi
9h-12h

Salle Boisset

18h-19h30

Dojo Charléty

Samedi
10h-11h

Salle Boisset



BOXE ANGLAISE

Techniques de boxes, travailler l'équilibre, la précision, la force musculaire, l'endurance

Lundi
18h-20h15

Dojo Charléty

Jedi
9h-12h

Salle Boisset

18h-19h30

Dojo Charléty

Samedi
13h-14h30

Dojo Cité U



MARCHE NORDIQUE

Travailler l'endurance, l'équilibre, le renforcement musculaire

Mardi
18h-21h

Vestiaire Charléty

Jedi
9h-12h

Salle Boisset

Samedi
11h-12h

Vestiaire Charléty



SPORTS DE RAQUETTE

Travailler l'équilibre, la condition physique, la force musculaire

Jedi
9h-12h

Tennis Charléty

Modalités d'inscription

Pièces à fournir pour l'inscription :

- Certificat médical de non contre indication la pratique du sport (obligatoire)
- Fiche d'adhésion
- Le règlement intégral de votre cotisation

PUC Sport-Santé Bien-Être s'adresse aux personnes :

- ✓ Atteintes d'affections longues durées
- ✓ En surpoids
- ✓ Agées
- ✓ Sédentaires

