
AGENCE NATIONALE DU SPORT
PARIS
MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité
PARIS UNIVERSITÉ CLUB
PILATES
2026 - 2027
PARIS UNIVERSITE CLUB
PUC
1906
À partir de 18 ans
@PUC.PARIS
PUC.PARIS
PUC - PARIS UNIVERSITE CLUB



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Pilates au PUC : l'équilibre entre force, souplesse et bien-être

Envie de prendre soin de votre corps tout en vous accordant un véritable moment de bien-être ? Le Pilates est **une méthode douce** et **complète** qui permet de **renforcer les muscles profonds**, **améliorer la posture** et **retrouver une meilleure harmonie corporelle.**

Basée sur la respiration, le contrôle du mouvement et la précision des gestes, cette discipline sollicite l'ensemble du corps en douceur. Elle aide à **renforcer la sangle abdominale, protéger le dos, développer la souplesse et améliorer l'équilibre.** Au fil des séances, les mouvements gagnent en fluidité, les tensions s'estompent et le corps retrouve mobilité et stabilité.

Le Pilates est également reconnu pour ses nombreux bienfaits au quotidien : **diminution des douleurs liées aux mauvaises postures, amélioration du confort articulaire, meilleure coordination et sensation durable de bien-être.** C'est une activité idéale pour se recentrer, relâcher le stress et retrouver de l'énergie.

Accessible à tous, quels que soient votre âge ou votre niveau sportif, le Pilates s'adapte aux besoins de chacun. Débutant ou pratiquant confirmé, vous progressez à votre rythme dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Respirer, s'aligner, se renforcer, s'assouplir : le Pilates au PUC vous aide à retrouver un corps plus fort, plus souple et plus équilibré pour vous sentir mieux chaque jour.

PLANNING ET LIEU DE PRATIQUE

Rendez-vous dès le 10 septembre 2026 pour la reprise des cours.

Jour	Horaires	Lieu
Lundi	18h - 19h	Salle Boisset
Jeudi	20h - 21h	Dojo espace sud

LIEUX D'ENTRAÎNEMENT

Nous rejoindre en transports en commun :

DOJO ESPACE SUD CITÉ UNIVERSITAIRE, 17 BOULEVARD JOURDAN, 75014 PARIS

Tram T3A
Arrêt : Cité Universitaire

RER B
Arrêt : Cité Universitaire

Bus 21 : Cité Universitaire
Bus 88 : Jourdan – Montsouris

SALLE BOISSET - STADE CHARLÉTY - 17 AVENUE PIERRE DE COUBERTIN 75013 PARIS

TRAMWAY T3A
Arrêt : Stade Charléty

RER B
Arrêt : Cité Universitaire

BUS 21 et 67
Arrêt : Porte de Gentilly



COTISATIONS

Inscriptions en ligne

COURS	TARIFS
1 cours	20 €
Forfait 10 séances	185 €
Adhésion annuelle	495 €

TOUTE INSCRIPTION AU PARIS UNIVERSITÉ CLUB EST DÉFINITIVE ET AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA ACCORDÉ.

Des aides financières sont acceptées : CAF75, ANCV, Pass'Sport, Agospap, LABAZ et Réduc'Sport.

CONTACTS

ADMINSTRATIF

PARIS UNIVERSITÉ CLUB
17 Avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS

01 44 16 62 62
accueil@puc.paris
puc.paris

Inscription sur la page internet de la section PUC Pilates