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



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

**La santé et le bien-être par le sport, pour tous.** Les cours du programme sport vitalité 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 n'êtes plus satisfait par les salles de sport classiques ? Vous avez une problématique de santé ? 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.

## DIMENSIONS CIBLÉES

Contrôle postural, Rendement physique et énergétique, Souplesse, Mobilité, Précision, Coordination, Perception de l'espace, Équilibre, Bien-être psychologique, Concentration, Maîtrise de soi et vitalité.

# PLANNING ET LIEU DE PRATIQUE

## Reprise des cours à partir du 14 septembre 2026

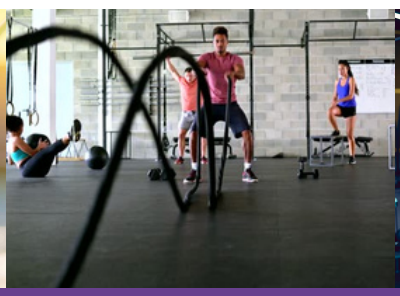
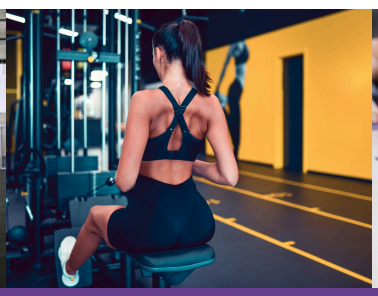
| ACTIVITÉS | OBJECTIFS | HORAIRES | LIEUX |
|---|---|---|---|
| **GYM POSTURALE** | Améliorer la posture, la souplesse et le tonus musculaire | Lundi : 14h - 15h<br>Jeudi : 10h - 11h / 11h - 12h<br>Samedi : 10h - 11h / 11h - 12h | Salle Multisports<br>Dojo<br>Salle Boisset |
| **GYM TONIQUE** | Améliorer les capacités physiques et fonctionnelles | Lundi : 15h15 - 16h15 | Salle Multisports |
| **PILATES** | Améliorer la posture, la souplesse et le centre du corps | Mardi : 14h30 - 15h30 / 15h30 - 16h30 / 16h30 - 17h30 / 17h30 - 18h30<br>Vendredi : 16h15 - 17h15/ 17h15 - 18h15 / 18h30 - 19h30 / 19h45 - 20h45 | Centre Sportif Jean Sarrailh** |
| **MUSCULATION*** | Améliorer la masse musculaire, la force et l'endurance de force | Mardi : 16h - 17h30 / 17h30 - 19h*** / 19h30 - 21h00<br>Mercredi : 16h00 - 17h30 / 17h30 - 19h00<br>Jeudi : 16h - 17h15 / 17h15 - 18h30 / 18h30 - 19h45<br>Vendredi : 16h - 17h30 / 17h30 - 19h*** | Centre Sportif Jean Sarrailh**<br>***Ces cours seront disponibles à partir de janvier 2027 en salle de musculation à Charléty. |
| **CIRCUIT-TRAINING SOFT** | Améliorer la condition physique générale, la vitalité et la mobilité | Lundi : 17h15 - 18h15<br>Samedi : 9h45 - 10h45 | Salle Multisports |
| **CIRCUIT-TRAINING TONIC** | Améliorer le rendement musculaire, cardio-vasculaire et énergétique | Lundi : 18h30 - 19h30 / 19h45 - 20h45 | Salle Multisports |
| **BADMINTON** | Améliorer la coordination, la perception de l'espace, l'endurance et l'équilibre | Samedi : 14h30 - 16h30 | Gymnase Art et métier à la Cité U |

**3 séances recommandées par semaine.**

*__Musculation :__ l'activité est proposée en fonction du besoin et de la progression de l'adhérent, avec l'autorisation du médecin au préalable.

**__Centre sportif Jean Sarrailh :__ 31 avenue Georges Bernanos, 75005 Paris

Les cours de la section Sport Vitalité auront lieu à partir du 14 septembre 2026 au 31 juillet 2027, hors vacances scolaires de Noël et jours fériés.


# COTISATIONS

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

| COURS | TARIFS | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Annuel | Trimestriel* | Mensuel* | A la carte |
| 1 créneau par semaine | 315 € | 100 € | 35 € | |
| 2 créneaux par semaine | 415 € | 130 € | 45 € | 10 € |
| 3 créneaux par semaine | 515 € | 160 € | 55 € | |

*Part PUC de 55€ à payer une fois seulement et couvre toute l'année

**PORTES OUVERTES : 5 OU 12 SEPTEMBRE 2026 DE 10H À 12H30**
**CONFIRMATION DE PRÉSENCE PAR MAIL AUPRÈS DU COORDINATEUR AU PLUS TARD LE 3 ET 10 SEPTEMBRE 2026**

## OPTIONS

- **Hors adhésion**
  - **1 bilan de la condition physique :** 50 €
- **Avec adhésion**
  - **Suivi diététique :** 40 € la séance (30 à 45 min) ou 300 € les 10 séances
  - **2 bilans de la condition physique :** 50 € (début et fin de programme) - expertise et suivi de l'état de la condition physique, explication des résultats et mise en place de programme adapté aux objectifs fixés).

## 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 Vitalité à pratiquer).
- **Consultation obligatoire chez un cardiologue pour les personnes présentant des problématiques cardiaques** (test d'effort très recommandé)
- **Fiche d'adhésion + 1 photo.**
- **Le règlement intégral de votre cotisation**

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

# CONTACTS

## ADMINSTRATIF

**PARIS UNIVERSITÉ CLUB**
17 Avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS
01 44 16 62 62
accueil@puc.paris
www.puc.paris

## SPORT VITALITÉ

**Bryan ARRU-GALLART**
**Coordinateur de la section**
07 66 29 54 48
b.arru@puc.paris
www.puc.paris/sportvitalité