



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, agées, 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 avez une problématique de santé ? Vous n'êtes plus satisfait par les salles de sport classiques ? 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 LIEUX DES SÉANCES

<u>Activités</u>	<u>Objectifs</u>	<u>Horaires</u>	<u>Lieux</u>
GYM POSTURALE	Améliorer la posture, la souplesse et le tonus musculaire	Lundi : 14h – 15h Jeudi : 10h45-11h45 Samedi : 11h00 -12h00	Salle Multisports Dojo Dojo
GYM TONIQUE	Améliorer les capacités physiques et fonctionnelles.	Lundi : 15h15 – 16h15	Salle Multisports
MUSCULATION*	Améliorer la masse musculaire, la force et l'endurance de force	Mercredi : 17h - 18h30	Salle Charléty
BOXE ANGLAISE	Améliorer la précision, la coordination, la force, l'endurance musculaire et cardio-respiratoire	Vendredi : 18h00 - 19h30	Salle Multisports
BADMINTON	Améliorer la coordination, la perception de l'espace, l'endurance et l'équilibre	Samedi : 15h - 17h	Cité U – Gymnase Arts et Métiers
PING-PONG	Améliorer la concentration, la dextérité, le tonus musculaire et la maîtrise de soi	Mardi : 16h30 - 18h00 ou 18h - 19h30	Salle Multisports
CIRCUIT-TRAINING SOFT	Améliorer la condition physique générale, la vitalité et la mobilité	Samedi : 9h45-10h45	Salle Multisports
CIRCUIT-TRAINING TONIC	Améliorer le rendement musculaire, cardio- vasculaire et énergétique	Lundi : 18h00- 19h00 Jeudi : 18h15 -19h15	Salle Multisports Dojo

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. En cas d'indisponibilité de la salle, le créneau est remplacé par un créneau de circuit training tonic.

Possibilité de prendre un créneau supplémentaire tout au long de l'année Possibilité de régler en trois fois – Inscription à l'accueil du PUC ou sur https://puc.paris/sport-vitalite



INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

TARIFS

Nombre de créneaux par semaine	Tarifs annuels (Juillet et part PUC compris)	Tarifs trimestriels (+ 40€ part PUC)*	Tarifs mensuels (Supplément de cotisation)
1	290 €	100 €	35 €
2	390 €	130 €	45 €
3	490 €	165 €	55€

À la carte (peu importe le cours choisi)

10€

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

- Options hors adhésion

1 Bilan de la condition physique 50 €

- Options avec adhésion

Suivi diététique : 40 € la séance (30 à 45mn) 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.

Portes ouvertes : 16 septembre 2023 de 10h00 à 12h30 confirmation de présence par mail auprès du responsable au plus tard le 14 septembre 2023

1er trimestre: 18 septembre - 23 décembre 2022

2^{ème} trimestre : 2 janvier - 30 mars 2023

3ème trimestre : 1er avril – 29 juin 2023

Inscription au trimestre : supplément de cotisation pour le mois de juillet en fonction du nombre de créneaux, voir tableau ci-dessus (réservation par mail auprès du responsable à partir du mois de juin)

Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les Parisiens.

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.

CONTACT

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17 avenue Pierre de Coubertin, 75013 Paris 01 44 16 62 62 accueil@puc.paris

https://puc.paris

SECTION SPORT VITALITÉ

Saïd Mohammedi sportvitalite@puc.paris 06 86 00 92 07 01 44 16 62 62

ACCÈS

STADE CHARLÉTY

17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris

RER B : Cité Universitaire Tram 3 : Stade Charléty

BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly













