

Dès 18 ans

2022-2023




# PARIS UNIVERSITÉ CLUB SPORT VITALITÉ



<https://puc.paris/sport-vitalite>

 PUC – Paris Université Club

 puc.paris



# 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 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

## OPTIONS

· **Suivi diététique** tout au long de l'année : **40 € la séance** (30 à 45min) ou **300 € les 10 séances** au lieu de 400 €, RDV sur place le mercredi de 9h à 12h ou par téléphone le jeudi de 18h à 20h

· **Bilan physique** : **50 €** (hors adhésion) - explications des résultats et conseils de professionnels sur l'activité physique adaptée. *Jeudi 14h30 - 16h | samedi 18h - 19h30. (contactez le responsable)*



# PLANNING ET LIEUX DES SÉANCES

<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> : 13h30 - 14h30 ou 14h45 - 15h45 <b>Jedi</b> : 10h30 -11h30 ou 11h30 - 12h30 <b>Samedi</b> : 11h00 -12h00 ou 12h00-13h00	Salle Multisports  Dojo  Dojo
<b>MUSCULATION*</b>	Améliorer la masse musculaire, la force et l'endurance de force	<b>Mercredi</b> : 16h - 17h30 <b>Samedi</b> : 9h00 - 10h30	Salle Charléty
<b>BOXE ANGLAISE</b>	Améliorer la précision, la coordination, la force, l'endurance musculaire et cardio-respiratoire	<b>Mercredi</b> : 18h00 - 19h30	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 – Gymnase Arts et Métiers
<b>AQUAGYM*</b>	Améliorer le schéma corporel, bien-être physique et psychologique et travail cardio-vasculaire adapté	<b>Mercredi</b> : 9h - 10h ou 10h - 11h	Piscine Elisabeth
<b>PING-PONG</b>	Améliorer la concentration, la dextérité, le tonus musculaire et la maîtrise de soi	<b>Mardi</b> : 16h30 - 18h00 ou 18h00 - 19h30	Salle Multisports
<b>CARDIO-RENFO</b>	Améliorer le rendement musculaire, cardio-vasculaire et énergétique	<b>Jedi</b> : 18h00 -19h00	Salle Multisports
<b>STEP-FORME</b>	Améliorer la condition physique générale, la vitalité et la mobilité	<b>Vendredi</b> : 18h -19h	Salle Multisports

\* Piscine Elisabeth : 11 avenue Paul Appell, Paris 14<sup>e</sup>

\* Aquagym : 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 (avec l'autorisation du médecin au préalable)

**4 séances maximum par semaine**



# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

## TARIFS

Nombre de créneaux par semaine	Tarifs annuels (Juillet et assurance compris)	Tarifs trimestriels (+ 40€ assurance)*	Tarifs mensuels (Supplément de cotisation)
1	290 €	100 €	35 €
2	390 €	130 €	45 €
3	490 €	165 €	55 €
4	590 €	200 €	70 €

**A la carte** (peu importe le cour choisi) **10 €**

**Options** (hors adhésion)

Suivi diététique

**40 €**

Bilan physique

**50 €**

\* l'assurance est à payer une fois seulement et couvre toute l'année

**Possibilité de prendre un créneau supplémentaire tout au long de l'année**  
**Possibilité de régler en trois fois – Inscription à l'accueil du PUC**

**Portes ouvertes : 24 septembre 2022 de 10h00 à 12h30 confirmation de présence par mail auprès du responsable au plus tard le 22 septembre 2022**

1<sup>er</sup> trimestre : 19 septembre - 23 décembre 2022

2<sup>ème</sup> trimestre : 2 janvier - 31 mars 2023

3<sup>ème</sup> trimestre : 1<sup>er</sup> avril - 30 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)

### 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 + 3 photos.
  - 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

