

AÏKIDO

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	12h30-14h30	5 Mixte	FP	L. Seguin	Jussieu	S. de Judo

ATHLETISME Endurance

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	12h-14h	5 Mixte	FQ +FP	P. Garnaud	Stade Charlety	Piste Athlétisme

AVIRON

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	8h-10h	5 Mixte	FQ + FP	N. Hovart	Melun Cercle Nautique	
Vendredi	10h-12h	5 Mixte	FQ + FP	"	Aviron Marne/Joinville	
Vendredi	12h30-14h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	

BADMINTON

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	10h30-12h	5 Mixte	FQ + FP	A. Wulleme	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 1
Lundi	12h-13h30	5 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	"	"
Lundi	13h30-15h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	15h-16h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	16h30-18h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	9h-10h30	3 Mixte	FQ + FP	L. Geffray	"	Salle 2
Mardi	10h30-12h	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	10h-12h	1/2 Mixte	FQ + FP	R. Ouerghi	"	Salle 1

BASKET BALL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	18h-20h	4 JF	FQ + FP	Y. Thomas	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 3
Mardi	18h-20h	2 JG	FQ + FP	"	"	"
Mardi	20h-22h	4 JG	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	16h-17h30	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	17h30-19h	3 JG	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	9h30-11h	1 Mixte	FQ + FP	"	"	Salle 2
Vendredi	10h-11h30	6 Mixte	FQ + FP	"	"	Salle 3
Vendredi	11h30-13h	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"

**1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant**

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

BODY TRAINING

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	18h30-20h	5 Mixte	FQ + FP	B. Le Gall	E. Alsacienne	Gymnase 128
Mercredi	20h-21h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BODYTONIC RUNNING

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	9h-10h30	5 Mixte	FQ + FP	L. Geffray	C.S.U J. Sarrailh	Salle 5 C
Jeudi	10h30-12h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BOXE ANGLAISE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	14h-15h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe
Mardi	14h-15h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	10h-11h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BOXE FRANCAISE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	15h30-17h	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe
Jeudi	11h30-13h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	14h-15h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

BOXE COMPETITEURS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	15h30-17h	4 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe

BOXE THAÏ

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	11h30-13h	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe
Mardi	15h30-17h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	11h30-13h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

CHEER LEADER

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Samedi	9h00-10h30	5 Mixte	FP	O. Soubrillard	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 5 B

**1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant**

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

CROSSFIT

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	15h-16h	5 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	Arène Crossfit NAKAMA	
Mardi	16h-17h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	10h-11h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	11h-12h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

CYCLISME

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Samedi	9h-12h	6 Mixte	FP	L. Le Gall	Longchamp/Chevreuse	

ATELIER DANSE CLASSIQUE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	13h30-14h30	3 Mixte	FP	A. Decaris	Centre Daviel	

ATELIER DANSE JAZZ

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	17h-18h30	5 Mixte	FP	V. Serrano	Clignancourt	Salle de Danse

DANSE CLASSIQUE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	15h-16h30	2/3 Mixte	FP	A. Decaris	Clignancourt	Salle de Danse
Mardi	9h30-11h	2 JF	FQ+FP	K. Martin	C.S.U J. Sarrailh	Salle de Yoga
Mardi	12h00-13h30	1 Mixte	FP	A. Decaris	Centre Daviel	Salle de Danse

DANSE DE SOCIETE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h-20h30	2 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.S.U J. Sarrailh	Salle 5 C
Lundi	20h30-22h	1 Mixte	FQ + FP	"	"	"

DANSE ROCK N ROLL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h-20h30	5 Mixte	FP	E. Dubault	E Alsacienne	S. Charcot
Lundi	20h30-22h	5 Mixte	FP	F. Nativel-Fontaine	"	"

DANSE SALSA

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	15h-16h30	5 Mixte	FP	V. Serrano	Clignancourt	S. de Danse
Jeudi	19h-20h30	5 Mixte	FP	F. Nativel-Fontaine	E Alsacienne	S. Charcot

**1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant**

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

DANSE TANGO ARGENTIN

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	12h30-14h	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 6

DANSE WEST COAST SWING

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	20h30-22h	5 Mixte	FP	E. Dubault	E Alsacienne	S. Charcot

EQUITATION

Pas de cours uniquement Compétition FP

ESCALADE EN BLOC

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	9h-10h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	Arkose Nation	
Mardi	9h30-11h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

ESCRIME

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	16h-17h30	Epée Mixte 1/2/3	FQ + FP	A. Wulleme	C.I.U.P. Esp Sud	S. d'Escrime
Lundi	18h30-20h	Sabre Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Lundi	20h-22h	3 armes Mixte 4	FQ + FP	"	"	"
Mardi	10h-11h30	Sabre Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Mardi	11h30-13h	Epée Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Mardi	13h-14h30	Sabre Mixte 1	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	9h30-11h	Epée Mixte 1/2/3	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	11h-13h	3 armes Mixte 6	FQ + FP	"	"	"

1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

FITNESS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	19h-20h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	E. Alsacienne	S. Charcot
Mardi	20h30-22h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	8h30-10h	5 Mixte	FQ + FP	"	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Yoga
Mercredi	12h-13h30	5 Mixte	FQ + FP	"	Stade Elisabeth	Gymnase
Mercredi	19h-20h30	5 Mixte	FQ + FP	"	E. Alsacienne	S. Charcot
Mercredi	20h30-22h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	S. Charcot

FITNESS BODY TONIC

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	17h-18h30	5 Mixte	FQ + FP	A. Ricard	C.S.U J. Sarrailh	S. de Yoga
Vendredi	18h30-20h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	20h-21h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

FITNESS CARDIO ET ABDOS FESSIERS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	10h-11h30	5 Mixte	FQ + FP	M. Barbaud	C.S.U J. Sarrailh	Salle 5 C

FITNESS COACHING FORME

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	8h-10h	1/2 Mixte	FQ + FP	E. Martin	C.S.U. J. Sarrailh	S. Musculation
Mercredi	11h-12h30	5 Mixte	FQ + FP	N. Juillet	Clignancourt	"
Vendredi	8h-10h	1/2 Mixte	FQ + FP	E. Martin	C.S.U. J. Sarrailh	"

FITNESS HIIT

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	8h30-11h	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	C.S.U J. Sarrailh	Salle de boxe

1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

FITNESS PILATES "FUSION" YOGA PILATES BARRE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	13h30-14h30	5 Mixte	FQ + FP	V. Serrano	C.I.U.P. Esp Sud	Salle de Danse

FITNESS STEP

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	13h30-15h	5 Mixte	FQ + FP	C. Guigo	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 5 C

FITNESS STEP-ABDO-FESSIERS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h-13h30	5 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 5 B
Lundi	13h30-15h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

FITNESS STRETCHING-RELAXATION

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	11h-12h30	5 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 6

FITNESS SUR APPAREIL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	8h30-10h	5 JF	FQ + FP	P. Curty	Centre Assas	S. Musculation
Lundi	10h-11h30	5 JF	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	9h-10h30	5 JF	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	10h30-12h	5 JF	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	14h30-16h	5 JF	FQ + FP	Y. Thomas	C.S.U. J. Sarrailh	"
Jeudi	8h-9h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	"	"
Jeudi	9h30-11h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

FOOTBALL MASCULIN

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h-13h30	JG 4	FQ + FP	M. Slimani	C.I.U.P Parc Est	Stade Dalmasso
Mardi	12h-13h30	JG 3/4	FQ + FP	"	Stade Elisabeth	Synthétique
Mercredi	9h30-11h	JG 5	FQ + FP	"	Suzanne Lenglen	Stade
Mercredi	12h-13h30	JG 4	FQ + FP	"	Stade Elisabeth	Synthétique

FOOTBALL FEMININ

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	17h30-19h	JF 5	FQ + FP	M. Barbaud	Stade la Plaine	Stade
Vendredi	16h30-18h	JF 5	FQ + FP	V. Hudry	Melun Paul Fischer	Stade

FUTSAL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	8h-9h30	5 Mixte	FQ + FP	J.F. Froustey	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 4
Mardi	12h-13h30	1 Mixte	FQ + FP	M. Barbaud	"	"
Jeudi	8h-9h30	5 Mixte	FQ + FP	J.F. Froustey	"	"

FUTSAL FEMININ

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	16h-18h	4 JF	FQ + FP	B. Rebours	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 4

GESTION DU STRESS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	14h30-16h	5 Mixte	FP	V. Serrano	C.I.U.P Esp Sud	Salle de Danse

GYMNASTIQUE SPORTIVE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h-13h30	5 Mixte	FP	S. Hubert	Huyghens	Gymnase
Jeudi	12h-13h30	5 Mixte	FP	C. Lefrançois	"	"
Vendredi	12h-13h30	5 Mixte	FP	S. Hubert	"	"

**1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant**

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

HAND-BALL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	18h-19h30	6 JG	FQ + FP	N. Charbonnel	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 4
Mercredi	16h-17h30	6 JF	FQ + FP	"	"	Salle 5

JUDO

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	17h-18h30	6 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	C.I.U.P. Esp sud	Dojo
Vendredi	17h30-19h	6 Mixte	FQ + FP	"	"	"

KARATE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h-14h	5 Mixte	FQ + FP	P. Curty	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 5 C
Mardi	10h-12h	1/2 Mixte	FQ + FP	R. Ouerghi	Jussieu	Salle de Judo
Mardi	19h15-20h45	5 Mixte	FQ + FP	P. Curty	E. Alsacienne	Gymnase 2000
Mardi	20h45-22h15	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

KICK BOXING

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	10h-11h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Timbert-Evina	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Boxe
Vendredi	10h-11h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"

MUSCULATION

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	8h-10h	5 Mixte	FQ + FP	E. Martin	C.S.U. J. Sarrailh	S. Musculation

MUSCULATION CARDIO TRAINING

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	14h-15h30	5 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	C.S.U. J. Sarrailh	Salle de Musculation
Lundi	20h30-22h	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	"	"
Mercredi	10h-11h30	5 Mixte	FQ + FP	P.Y Sevestre	"	"
Mercredi	11h30-13h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	16h30-18h	5 Mixte	FQ + FP	M. Epêche	"	"
Jeudi	11h-12h30	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	"	"
Vendredi	12h30-14h	5 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	"	"

**1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant**

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

NATATION

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	19h30-21h	3 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	Didot	Piscine
Mardi	12h30-14h	3/4 Mixte	FQ + FP	"	Stanislas	"
Mardi	12h30-14h	2/3 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	"	"
Mardi	18h-19h	2 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	"	"
Mardi	18h-20h	3 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	"	"
Jeudi	9h-10h30	3 Mixte	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P	Piscine 2 lignes
Jeudi	9h-10h30	4 Mixte	FQ + FP	L. Le Gall	Piscine Jeanne et Thérèse Brûlé	
Jeudi	10h30-12h	6 Mixte	FQ + FP	"	"	
Vendredi	8h-9h30	2 Mixte	FQ + FP	N. Charbonnel	C.I.U.P	Piscine 2 lignes
Vendredi	9h30-11h	3 Mixte	FQ + FP	"	"	"

PARACHUTISME

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	20h-22h	5 Mixte	FP	A. Mansouri	ENS	R1-08
Jeudi	20h-22h	5 Mixte	FP	"	"	"

PATINAGE SUR GLACE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h-13h30	5 Mixte	FP	O. Lores	St Ouen	Patinoire

PILATES

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	8h-9h30	1 Mixte	FQ + FP	K. Martin	C.S.U. J. Sarrailh	Salle de Yoga
Mardi	15h-16h30	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	"	Salle 6
Mardi	15h30-17h	5 Mixte	FQ + FP	P. Larguier	Clignancourt	S. de Danse
Mardi	16h30-18h	5 Mixte	FQ + FP	P. Garnaud	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 6
Vendredi	15h00-16h30	5 Mixte	FQ + FP	C. Guigo	"	Salle 5 C

PREPARATION CONCOURS Natation

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h30-16h	5 Mixte	FP	P. Curty	C.I.U.P	Piscine
Mardi	19h-20h	5 Mixte	FP	F. Cantamessi	Stanislas	"

**1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant**

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

PREPARATION CONCOURS Gendarmerie

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	12h-14h	5 Mixte	FP	P. Curty	Stade Elisabeth	Piste
Jeudi	12h-14h	5 Mixte	FP	"	"	"

PREPARATION CONCOURS Police

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	8h-10h	5 Mixte	FP	P.Y. Sevestre	C.S.U. J.Sarrailh	Salle 5

PREPARATION AUX COURSES LONGUES

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	14h-16h	5 Mixte	FQ+FP	C. Paradinas	C.SU J. Sarrailh Salle 6/J. du Luxembourg	

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	12h-13h30	5 Mixte	FQ + FP	M. Drevet	Centre Assas	Salle de Musculation
Lundi	13h30-15h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	15h-16h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Lundi	18h30-20h	5 Mixte	FQ + FP	R. Froustey	"	"
Mardi	9h-10h30	5 Mixte	FQ + FP	M. Drevet	"	"
Mardi	10h30-12h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	12h-13h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mardi	14h30-16h	5 Mixte	FQ + FP	Nicolas Charbonnel	"	"
Mardi	16h-17h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	12h30-13h30	Personnel UP 2		"	"	"
Mercredi	14h-15h30	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Jeudi	11h-12h30	5 Mixte	FQ + FP	P.Y Sevestre	"	"
Vendredi	13h30-15h	5 Mixte	FQ + FP	Y. Thomas	"	"

RUGBY MASCULIN

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	17h30-19h30	4 JG	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P Parc Ouest	Stade de Rugby

RUGBY FEMININ

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	11h30-13h30	5 JF	FQ + FP	O. Solier	Georges Carpentier	Stade
Mardi	16h-17h30	5 JF	FQ + FP	P.Y. Sevestre	C.I.U.P Parc Ouest	Stade de Rugby

SPORTS NAUTIQUES (kayak, paddle, voile)

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h-17h	5 Mixte	FP	C. Legoazigo/F. Salles	B. Nautique Choisy-le-Roi	

1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -

6 = Tous niveaux sauf débutant

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

SQUASH

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h30-16h	6 Mixte	FQ + FP	L. Geffray	PUC Charléty	C. couverts

TAI CHI CHUAN/QI GONG

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	14h-15h30	5 Mixte	FP	C. Maisse	C.S.U J. Sarrailh	Salle de Yoga

TENNIS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	13h-14h30	1 Mixte	FQ + FP	L. Geffray	PUC Charléty	C. Couvert
Mercredi	9h-10h30	3 Mixte	FQ + FP	"	J.Dixmier	"
Mercredi	10h30-12h	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"

TENNIS DE TABLE

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mercredi	18h-19h30	3 Mixte	FQ + FP	L. Geffray	Gym Stanislas	Gymnase
Mercredi	19h30-21h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Vendredi	12h-14h	5 Mixte	FQ + FP	R.Ouerghi	C.S.U. J.Sarrailh	Salle 1
Vendredi	14h-15h30	5 Mixte	FQ + FP	B. Ganne	"	"

TIR A L'ARC

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Jeudi	17h-18h45	5 Mixte	FP	S. Aussepe	Lycée M. Ravel	Gymnase

**1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant**

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

VOLLEY BALL

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Mardi	14h-15h30	5 Mixte	FQ + FP	F. Cantamessi	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 4
Mardi	15h30-17h30	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	14h30-16h	5 Mixte	FQ + FP	"	"	"
Mercredi	16h-18h	4 Mixte	FQ + FP	"	"	"

YOGA

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Lundi	9h-10h30	5 Mixte	FP	A. Hallaf	C.S.U. J. Sarrailh	S. de Yoga
Lundi	10h30-12h	5 Mixte	FP	"	"	"
Lundi	12h-13h30	5 Mixte	FP	"	"	"
Mardi	11h-12h30	5 Mixte	FP	M.J. Rouquairol		
Mardi	17h-18h30	Personnel UP 2		"	"	"

ZUMBA ABDO FESSIERS

Jour	Heure	niveau	Formation	Enseignant	Lieu	Salle
Vendredi	12h-13h30	5 Mixte	FP	C. Guigo	C.S.U. J. Sarrailh	Salle 5 C

**1= Débutant - 2= Moyen - 3 Avancé - 4 Compétition - 5 Tous niveaux -
6 = Tous niveaux sauf débutant**

FQ = Formation Qualifiante - FP = Formation Personnelle

Tous les créneaux sont mixtes sauf JF pour jeunes filles et JG pour jeunes gens

