



La Cité internationale
propose à ses résidents et à
ses salariés plus de
60 activités sportives,
à tarifs préférentiels.

**SPORT OFFER
2021-2022**

OFFRE DE SPORTS



1

PROGRAMME ACTISPORT LIBRE

Plusieurs activités au choix, non encadrées par un enseignant.
Free access to all the activities, no supervision.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

MAISON INTERNATIONALE

Musculation	8h-11h 13h-14h 16h-22h	12h-14h 16h-18h	18h-22h ⁽¹⁾	12h-14h 16h-22h	16h-22h ⁽¹⁾	12h-18h ⁽¹⁾	•
--------------------	------------------------------	--------------------	------------------------	--------------------	------------------------	------------------------	---

STADE OUEST

Football	21h-23h	•	•	•	•	•	•
-----------------	---------	---	---	---	---	---	---

ESPACE SUD

Tennis de table⁽²⁾	•	15h-17h	•	•	12h-14h	15h30-18h	•
--------------------------------------	---	---------	---	---	---------	-----------	---

GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

Badminton	12h-14h	•	12h-13h	•	•	•	10h-11h30 12h30-14h
Basket		•	12h-13h	•	19h-20h30 20h30-22h	•	10h-11h30 12h30-14h
Futsal	•	•	•	21h30-23h	•	•	18h-20h
Tennis⁽²⁾	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h	9h-23h
Volley-ball	•	•	21h30-23h	•	•	•	20h-22h

PARC DE LA CITÉ INTERNATIONALE

Pétanque⁽²⁾ <small>sous réserve de luminosité</small>	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-20h	9h-18h	•
Tournois loisirs	À partir de novembre 2021 (sous réserve des conditions sanitaires)						
Tournoi inter-fondations	À partir de février 2022 (sous réserve des conditions sanitaires)						

(1) Charges libres possibles

(2) Matériel à disposition à l'accueil selon le protocole sanitaire

(1) Free weights possible

(2) Sport equipment available at the reception (depending on sanitary conditions)

2

PROGRAMME ACTISPORT ENCADRÉ

Programme libre inclus. Plusieurs activités au choix, encadrées par un personnel de la Direction des sports. Attention, places limitées pour chaque cours selon le protocole sanitaire en vigueur.

Program libre included. Free access to all the supervised activities listed below. Limited places for each course according to the updated sanitary protocol.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

MAISON INTERNATIONALE

Natation libre	8h-13h 16h-18h	8h-11h30 14h-21h45	8h-13h 18h-20h15	8h-11h30 13h-14h 4 nages 14h-17h15	8h-13h30 16h-21h45	9h-13h	9h-13h
Water polo	•	•	•	19h45-20h45 (féminin) 20h45-21h45 (masculin)	•	•	•

ESPACE SUD

Aïkido Tous niveaux	•	•	18h-20h	•	•	10h-12h	•
Body sculpt	•	17h-18h	•	12h-13h	•	•	•
Boxe française ⁽¹⁾	•	•	•	•	19h-20h	•	•
Capoeira	•	•	•	•	•	16h30-18h	•
Cuisses Abdos Fessiers	•	18h-19h	•	•	•	•	•
Danse classique Tous niveaux	•	•	•	•	•	14h30-16h	•
Danses orientales	•	•	•	•	•	12h-13h15 Niveau 1 13h15-14h30 Niveau 2	•
Gym suédoise	18h-19h	•	18h-19h	•	•	•	•
Krav-Maga Self-défense	18h30-20h	•	•	•	•	•	•
Pilates	•	•	•	17h-18h	•	•	•
Stretching	•	•	•	13h-14h	•	•	•
Yoga	•	19h-20h	•	18h-19h 19h-20h	•	•	•
Zumba	•	21h-22h15	•	•	•	•	•



(1) Certificat médical obligatoire
(1) Medical certificate compulsory

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

RÉSIDENCE JULIE-VICTOIRE DAUBIÉ

Salle de sport | 8^e étage

Boxe anglaise ⁽¹⁾	•	•	12h-13h	•	•	•	•
Capoeira	•	20h30-22h	•	•	•	•	•
Cardio fit	•	12h-13h	•	•	12h-13h (jusqu'au 15 janvier)	•	•
Circuit training	17h-18h	•	•	•	•	•	•
Cuisses Abdos Fessiers	•	18h-19h	•	•	•	•	•
Danse : swing	•	•	19h-20h30	•	•	•	•
Danse : rock	•	•	•	•	19h-20h15	•	•
Krav-Maga Self-défense	•	•	•	20h30-22h	•	11h-12h30	•
Pilates forme	12h-13h	13h-14h	•	•	•	•	•
Salsa	•	•	•	19h-20h30	•	•	•
Tai chi	•	18h30-20h30	•	•	•	•	•
Yoga	13h-14h 18h-19h 19h-20h	•	•	•	13h-14h (jusqu'au 15 janvier)	•	•

GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

Basket	21h30-23h	•	•	•	•	•	•
Futsal	•	21h-23h	•	•	•	•	•
Floorball	•	•	•	•	21h-23h	•	14h-18h
Swedish fit	•	•	•	•	•	•	11h30-12h30
En extérieur : entretien physique et athlétique	•	•	•	•	•	•	10h30-12h30 (rdv au gymnase des arts et métiers)

(1) Certificat médical obligatoire

(1) Medical certificate compulsory

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

MAISON DES ÉTUDIANTS DE LA FRANCOPHONIE

Salle de sport | RDC

Capoeira	•	•	•	•	20h30-22h	•	•
Cardio fit	•	•	•	•	17h30-18h30	•	•
Cuisses abdos fessiers	•	•	•	•	12h-13h (à partir du 15 janvier) 18h30-19h30	•	•
Danse : kizomba	•	19h30-20h45 20h45-22h	•	•	•	•	•
Stretching	•	•	•	•	19h30-20h30	•	•
Yoga	•	•	•	•	13h-14h (à partir du 15 janvier)	•	•

EXTÉRIEUR

Bridge ⁽¹⁾	•	•	19h30-21h30	•	•	•	•
Échecs ⁽¹⁾	•	20h-22h	•	•	•	•	•
Footing semi marathon (10 km)	15h-17h Rdv Espace Sud	•	14h-16h Rdv Espace Sud	•	•	•	•
Randonnée Île-de-France (10 séances sur l'année)	•	•	•	•	•	10h-18h	•
Tango initiation ⁽²⁾	•	•	•	•	19h-20h30	•	•

(1) Stade Charléty - salle des clubs : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

(2) Stade Charléty - salle Boisset : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty



EN OPTION

Plusieurs activités au choix, un seul créneau horaire par activité, planning annuel à voir avec l'enseignant. Uniquement avec un abonnement libre ou encadré annuel.

You may choose only one time slot/activity, annual schedule to be defined with the coach. Only with an annual libre or encadré membership.



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Tarifs
--	-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------	--------

MAISON INTERNATIONALE

Cardio-fitness	•	•	•	9h-10h30	•	•	•	20 €
Musculation	•	18h-20h 20h-22h	•	•	•	•	•	20 €
Plongée	19h45-21h45	•	•	17h30-19h30	•	•	•	100 €

ESPACE SUD

Combat libre	13h-15h	•	•	•	•	•	•	20 €
Danse contemporaine	10h30-12h30	10h30-12h30	•	10h30-12h30	10h30-12h	•	•	30 €
Escrime fleuret	17h-18h30 18h-20h	•	•	•	•	•	•	50 €
Escrime PUC	•	•	20h-21h30	•	•	•	•	56 €
Escrime sabre	16h-18h	•	•	•	•	•	•	50 €
Gym bien-être	•	9h-10h30	•	•	10h30-12h	•	•	30 €
Judo	•	•	12h-14h	•	•	•	•	20 €
Kung-Fu	8h30-10h	•	•	•	•	•	•	20 €
Méditation	•	12h30-13h	•	•	•	•	•	20 €
Modern jazz	•	•	10h30-12h	•	•	10h30-12h	•	30 €
Salsa	•	15h-17h 17h-19h	12h-13h30 Lady style	•	•	•	•	30 €
Tai Chi	•	•	•	9h-10h30	•	•	•	20 €
Tango	•	19h-21h Niveau 1	19h-20h30 Niveau 2 20h30-22h Niveau 3	•	•	•	•	50 €
Tennis de table	11h-13h 13h-15h	•	•	•	•	•	•	20 €
Yoga	•	•	•	•	8h45-9h45	•	•	30 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Tarifs
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------	--------

GYMNASE DES ARTS ET MÉTIERS

Badminton	•	•	•	12h-14h	•	•	•	20 €
Futsal	•	16h-18h (masculin)	•	•	16h-18h (féminin)	•	•	30 €
Tennis Courts éclairés	•	•	19h-20h 20h-21h 21h-22h	•	•	•	•	30 €

EXTÉRIEUR

Athlétisme PUC⁽¹⁾	•	18h-20h	•	18h-20h	•	•	•	50 €
Roller PUC⁽²⁾	•	•	•	•	•	•	10h-11h30	40 €
Voile⁽³⁾	•	14h-17h	•	•	•	•	•	50 €

⁽¹⁾ Stade Charléty : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

⁽²⁾ Stade Jules-Noël : 3 avenue Maurice d'Ocagne 75014 Paris, accès Métro ligne 4 Porte d'Orléans

⁽³⁾ Base nautique de Choisy-le-Roi : accès RER D Créteil Pompadour

LES TOURNOIS ENTRE RÉSIDENTS

TOURNAMENTS BETWEEN RESIDENTS

Tournois loisirs

À partir de novembre.
Des rencontres toute l'année, organisées ponctuellement.
Inclus dans le programme Actisport libre ou 5 € le tournoi.

Tournament for recreation

From November.
Meetings organised occasionally throughout the year.
Included in the program Actisport libre or 5€ the tournament.

Tournoi inter-fondations (TIF)

À partir de février.
Tournoi multisports : tennis, football, tennis de table, volley-ball, futsal, badminton, basket...
Inclus dans le programme Actisport libre ou 20 € le pass.

Tournoi inter-fondations (TIF)

From February.
Tournament between residents' teams: tennis, football, table tennis, volleyball, futsal, badminton, basketball...
Included in the program actisport libre or 20€ the access.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Début des inscriptions : 1^{er} septembre 2021

Début des activités : 7 septembre 2021



INSCRIPTIONS

Inscription et règlement en ligne sur le Portail des résidents portail.ciup.fr

Pour toute inscription des mineurs pour certaines activités, merci de contacter

Documents à fournir en ligne

- ✔ photo d'identité à télécharger
- ✔ attestation de résidence
- ✔ règlement par carte bancaire (paiement en ligne)

Attention : pour la boxe et les activités en option, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité choisie est obligatoire.

CLUB PARTENAIRE

Autres activités et pratique compétitive :
www.puc.asso.fr | Ouvert au grand public

CALENDRIER

Du 6 septembre 2021 au 30 juin 2022 :
programmes Actisport libre et encadré

À partir du 13 septembre 2021 :
activités en option

Attention : horaires modifiés et arrêt de certaines activités durant les vacances scolaires

TARIFS DES OFFRES

Actisport libre	Actisport encadré
100 €/an	150 €/an
40 €/trimestre*	60 €/trimestre*
20 €/mois*	30 €/mois*
60 €/semestre	85 €/semestre

Activités en option : voir les tarifs annuels (uniquement avec un abonnement libre ou encadré annuel).

* de date à date

MEMBERSHIP

Registration starting : September 1st 2021

Activities starting : September 6th 2021



WHERE DO I APPLY?

Online registration and payment on the Residents Web Platform portail.ciup.fr

Registration for minors (for specific activities), contact the sports department: sports@ciup.fr

Required documents online

- ✔ photo to upload
- ✔ proof of your residence at the Cité internationale
- ✔ credit card payment

Attention: for boxing and all the courses regarding options, a french medical certificate is required, carrying the mention "non contre-indication à la pratique sportive..."

PARTNER CLUB

Other activities and competitive practice:
www.puc.asso.fr | Open to the public

TIMETABLE

From September 6th 2021 to June 30th 2022:
Programs Actisport libre and encadré

From September 13th 2021:
Optional activities

Attention: sports facilities are closed on bank holidays and during the academic holidays

FEES

Actisport libre	Actisport encadré
100 €/year	150 €/year
40 €/quarter*	60 €/quarter*
20 €/month*	30 €/month*
60 €/semester	85 €/semester

Activities in options : see annual fees (only with an annual libre or encadré membership).

* from date to date



LA CITÉ INTERNATIONALE JOUÉ UN RÔLE IMPORTANT DANS

**LE DÉVELOPPEMENT DE L'OFFRE
SPORTIVE UNIVERSITAIRE PARISIENNE.**

Elle est convaincue du rôle
fédérateur du sport.

INFORMATIONS

La Direction des sports
se trouve à l'Espace Sud

CONTACT

T 01 58 40 83 30
sports@ciup.fr
www.ciup.fr/sports