

APSA

~ Activités Physiques Sportives et Artistiques ~

Année universitaire 2019-2020

L'accueil est ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00

Sous réserve de modifications !

Début des
activités :
Semaine du 16
Septembre 2019

Inscriptions :

Personnels de l'Université de Paris, partenaires et conventionnés

les 3 et 4 septembre (sur RDV*), puis à partir du 16 septembre (sans RDV)

Etudiants de l'Université de Paris, de l'INALCO et de l'ENSAPVS

du 5 au 10 septembre (sur RDV*), puis à partir du 16 septembre (sans RDV)

*Les RDV sont à prendre en ligne à partir du **lundi 26 août** sur le site de Paris Diderot

Vous avez droit à 1 ou 2 créneaux avec garantie d'accès (sauf **Musculation surveillée**) : Soit au sein d'1 unique Pack, soit répartis sur 2 Packs. En outre, pour tout créneau choisi dans 1 Pack, vous avez la possibilité d'accéder à l'ensemble des autres créneaux de celui-ci... dans la limite des places disponibles !
Pour la Musculation surveillée, pas de créneau garanti : uniquement en fonction des places !

Il ne sera procédé à aucun remboursement de la cotisation APSA !

Pièces à fournir** :

Etudiant de l'Université de Paris

- Carte d'étudiant 2019-2020
- 1 photo format identité

Etudiant INALCO et ENSAPVS

(dans la limite des places conventionnées!)

- Carte d'étudiant 2019-2020
- 1 photo format identité

Partenaire de Paris Diderot

- Justificatif d'appartenance à votre structure (Retraités P7: votre dernier bulletin de salaire)
- 1 photo format identité
- 1 chèque à l'ordre de l'Agent comptable d'Université de Paris d'un montant de **150€**

Personnel de l'Université de Paris

- Bulletin de salaire récent
- 1 photo format identité
- 1 chèque à l'ordre de l'Agent comptable d'Université de Paris d'un montant de **60€**

Conventionné de Paris Diderot

- Justificatif d'appartenance à votre structure
- 1 photo format identité
- 1 chèque à l'ordre de l'Agent comptable d'Université de Paris d'un montant de **200€**



Un cadenas est nécessaire pour le casier

** Pour les anciens inscrits (hors étudiants UP), merci de rapporter votre badge d'accès de l'année dernière.

Pack Bien-être

Etirements	Lundi	13h30-14h30	Jeanne CAUSSADE-ROBIN	Salle de Fitness de Sophie Germain
	Mardi	13h00-14h00	Marc JEANBLANC	Salle de Danse de Sophie Germain
		13h30-14h30	Jeanne CAUSSADE-ROBIN	Salle de Fitness de Sophie Germain
	Vendredi	13h00-14h00	Marc JEANBLANC	Salle de Danse de Sophie Germain
Etirements posture	Lundi	18h00-19h00	Laurence LETTER	Salle de Fitness de Sophie Germain
Gym douce	Lundi	12h00-13h00	Valérie BRULÉ	Salle de Danse de Sophie Germain
		13h00-14h00		
Pilates	Lundi	10h00-11h00	Baptiste POMMIER	Dojo de Sophie Germain
		17h00-18h00	Laurence LETTER	Salle de Fitness de Sophie Germain
	Mardi	11h00-12h00	Baptiste POMMIER	Dojo de Sophie Germain
	Vendredi	12h00-13h00	Laurence LETTER	
Qi Gong	Mardi	12h00-13h00	Marc JEANBLANC	Salle de Danse de Sophie Germain
		14h00-15h30		Dojo de Sophie Germain
	Jeudi	14h00-16h00		Salle de Danse de Sophie Germain
	Vendredi	09h00-10h30		
12h00-13h00				
Relaxation / Respiration	Mardi	10h30-12h00	Marc JEANBLANC	Salle de Danse de Sophie Germain
	Jeudi	10h30-12h00		
	Vendredi	10h30-12h00		
Techniques douces	Mardi	09h00-10h30	Valérie BRULÉ	Salle de Danse de Sophie Germain
		15h30-17h30		
	Jeudi	09h00-10h30	Marc JEANBLANC	
		13h00-15h00	Valérie BRULÉ	
	Vendredi	14h00-16h00	Marc JEANBLANC	
Yoga	Mardi	10h00-11h30	Christine VILLIERS	Salle de Boxe de Sophie Germain
	Jeudi	19h00-20h30		Salle de Danse de Sophie Germain
	Vendredi	14h00-15h30		Dojo de Sophie Germain
		15h30-17h00		

Pack Boxe

Boxe Anglaise débutants	Lundi	12h00-14h00	Gilles GUERIN	Salle de Boxe de Sophie Germain
	Jeudi	10h00-12h00		
Boxe Anglaise tous niveaux	Mercredi	12h00-13h30	Emmanuel BRASSAC	
	Jeudi	17h00-18h30		
	Vendredi	16h00-17h30	Guillaume VERLOT	
Boxe Française-Savate débutants	Lundi	14h30-16h30	Gilles GUERIN	
	Mardi	12h00-14h00		

Boxe Française-Savate non débutants	Jeudi	15h00-17h00	Gilles GUERIN	Salle de Boxe de Sophie Germain
Boxe Française-Savate tous niveaux	Mardi	16h30-18h00	Guillaume VERLOT	
	Vendredi	17h30-19h00		
Cardio Boxe Fitness	Lundi	17h00-18h00		
Sport de combat de Percussion tous niveaux	Jeudi	12h00-14h00	Gilles GUERIN	

Pack Combat

Aïkido	Lundi	20h00-21h30	Hélène DOUÉ	Dojo de Sophie Germain
	Jeudi			
Judo	Lundi	13h30-15h30	Michel ROBIN	
	Jeudi	12h30-14h00		
Ju Jitsu Brésilien	Lundi	12h00-13h30		
	Jeudi	10h30-12h30		
Karaté débutants	Lundi	18h00-19h00	Alexandre ROULOIS	
Karaté confirmés		19h00-20h00		
Karaté tous niveaux	Jeudi	18h30-20h00		
Krav Maga	Mercredi	12h00-13h00	Arnaud DE FURSAC	
		13h00-14h00		
Mixed Martial Arts	Mardi	15h30-17h30	Michel ROBIN	Salle de Boxe + Dojo de Sophie Germain
	Jeudi	16h30-18h30		Dojo de Sophie Germain
Taekwondo	Mardi	17h30-19h00	Kevin EMENO	
	Vendredi	17h00-18h30		


Pack Danses

Atelier de Recherche chorégraphique	Jeudi	17h00-19h00	Valérie BRULÉ	Salle de Danse de Sophie Germain
Barre au sol	Jeudi	12h00-13h00		
Danse contemporaine	Lundi	10h00-12h00		
	Mardi	17h30-19h00		
	Jeudi	15h00-17h00		
Danse orientale	Lundi	18h00-20h00	Isabelle NICCHI	
Hip Hop / House Dance	Mardi	17h30-19h00	Julien CEBIL	Salle de Fitness de Sophie Germain
Jonglerie	Jeudi	14h00-15h30	Michel ROBIN	
Rock	Jeudi	19h45-21h00	Charlotte DROSDALSKI	
Rock et Swing	vendredi	12h00-13h00	Gabriel ROSENTHAL	
		13h00-14h00		
Salsa débutants	Mardi	15h30-17h30	Jeanne CAUSSADE-ROBIN	
	Jeudi			
Salsa intermédiaires, Bachata et Kizomba	Vendredi	16h00-18h00		
Salsa Libre, Bachata et Kizomba	Jeudi	17h30-18h30		
	Vendredi	18h00-19h00		

Swing	Lundi	18h30-19h45	Gabriel ROSENTHAL	Salle de Boxe de Sophie Germain
	Lundi	19h45-21h00		
	Jeudi	18h30-19h45	Charlotte DROSDALSKI	Salle de Fitness de Sophie Germain



Pack Gym Tonic

Abdos de Gasquet**	Lundi	11h00-12h00	Baptiste POMMIER	Dojo de Sophie Germain
Abdo Fessiers	Lundi	16h00-17h00	Stéphanie REY	
		17h00-18h00		
		19h00-20h00	Laurence LETTER	
	Mercredi	12h00-13h00	Guillaume VERLOT	Salle de Fitness de Sophie Germain
		13h00-14h00		
Vendredi	13h00-14h00	Laurence LETTER	Dojo de Sophie Germain	
Acrobaties au sol	Mardi	14h30-16h30	Gilles GUERIN	
Circuit Cardio Training	Lundi	12h00-12h40	Stéphanie REY	Salle de musculation de Sophie Germain
		12h40-13h20		
		13h20-14h00		
	Jeudi	12h30-13h30	Laurent MATHIEU	
Renforcement musculaire, Abdos fessiers	Lundi	12h30-13h30	Jeanne CAUSSADE-ROBIN	Salle de Fitness de Sophie Germain
	Mardi		12h30-13h15	Laurent MATHIEU
		13h15-14h00		
	Jeudi	12h00-13h00	Jeanne CAUSSADE-ROBIN	Salle de Fitness de Sophie Germain
		13h30-14h30	Laurent MATHIEU	Salle de musculation de Sophie Germain
Renforcement musculaire de Gasquet	Mardi	10h00-11h00	Baptiste POMMIER	Dojo de Sophie Germain
Step-Fitness	Lundi	10h45-11h45	Jeanne CAUSSADE-ROBIN	Salle de Fitness de Sophie Germain
	Mardi			

** Voir affichage en vitrine pour plus d'information

Pack Sports individuels extérieurs

Athlétisme Endurance	Mardi	15h00-17h00	Christophe CITRON	Cité universitaire
	Vendredi	14h00-16h00		Stade Charléty
Athlétisme Vitesse Sauts	Mardi	17h00-19h00		Stade Charléty
Escalade	Lundi	18h00-19h00	/	Salle Arkose Nation
Escrime	Jeudi	18h00-20h00	/	Cercle des Escrimeurs Parisiens
Golf	Lundi	09h00-11h00	Christophe CITRON	Golf du Tremblay
	Vendredi			
	Lundi	11h30-13h30	Julien DARRAS	Stade Carpentier
Natation	Certains Jeudi Cf. dates des séances*	10h00-12h00	Thierry BARRIERE	Piscine Masséna

* Dates disponibles au secrétariat du Service des Sports



Pack Cours Musculation

Anatomie et APS	Mardi	12h00-14h00	Baptiste POMMIER	Salle de musculation de Sophie Germain
Cardio et Musculation	Lundi	14h00-16h00	Laurent MATHIEU	
	Jeudi	14h30-16h30		
Musculation	Lundi	10h30-12h00	Michel ROBIN	
		16h00-18h00		
		18h00-20h00	Catherine LORGEUX	
	Mardi	09h00-11h00	Julien DARRAS	
		15h30-17h30	Mamadou NIANG	
		17h30-19h30	Michel ROBIN	
Musculation Minceur	Vendredi	12h00-14h00	Mamadou NIANG	
Nutrition et APS	Jeudi	08h30-10h30	Baptiste POMMIER	
		10h30-12h30		
Préparation et Entretien Physique	Mardi	14h00-15h30	Valérie BRULÉ	

Pack Musculation Surveillée *(sans garantie d'accès: uniquement en fonction des places)*

Musculation surveillée 	Mercredi	12h00-14h00	Nihad CARTON	Salle de musculation de Sophie Germain 
		16h00-20h30		
	Jeudi	16h30-20h30		
	Vendredi	10h00-12h00	Mamadou NIANG	
		14h00-20h30	Nihad CARTON	




Pack Sports collectifs

Basket Ball	Lundi	09h00-11h00	Julien DARRAS	Gymnase de Sophie Germain
	Vendredi	15h00-17h00	Jean-Christophe BARATON	
		17h00-19h00		
Football	Lundi	14h00-16h00	Baptiste POMMIER	Cité universitaire / Stade Dalmasso
	Mardi	16h00-18h00		
Futsal	Lundi	20h00-22h00	Julien COLA	Gymnase de Sophie Germain
	Jeudi	12h30-14h00	Julien DARRAS	
	Vendredi	12h00-13h30	Julien COLA	Gymnase Dunois
Handball masculin	Lundi	11h00-12h30	Laurent MATHIEU	Gymnase de Sophie Germain
	Mardi	17h30-19h00		
Handball féminin	Mardi	16h00-17h30		
Rugby masculin	Lundi	18h00-20h00	Julien DARRAS	Stade Max Rousié
Rugby touché	Mardi	11h30-13h30		Stade Carpentier
Volley Ball	Lundi	16h00-18h00	Thierry BARRIERE	Gymnase de Sophie Germain
		18h00-20h00		
	Mardi	10h30-12h30		
		12h30-14h00		
	Vendredi	13h30-15h00	Jean-Christophe BARATON	



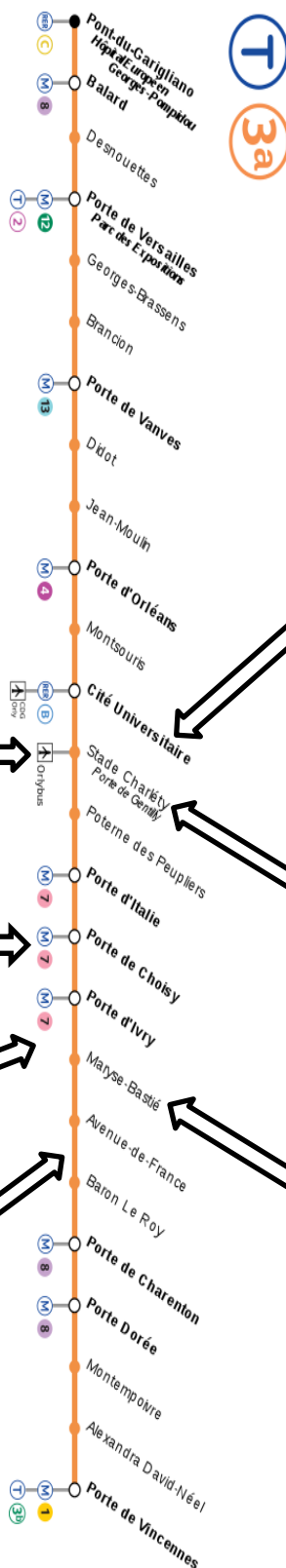
Pack Sports de raquette

Badminton	Lundi	12h30-14h00	Laurent MATHIEU	 <small>©www.123f.com</small>	
		14h00-16h00	Julien DARRAS		
	Mardi	08h30-10h30	Thierry BARRIERE		
		14h00-16h00	Laurent MATHIEU		
	Mercredi	12h00-14h00	Thierry BARRIERE		Gymnase de Sophie Germain
	Jeudi	10h30-12h30	Julien DARRAS		
		14h00-16h00	Christophe CITRON		

Badminton Matches*	Jeudi	16h00-18h00	Christophe CITRON	Gymnase de Sophie Germain 
		18h00-20h00		
Tennis confirmés*	Mercredi	08h30-10h00	Thierry BARRIERE	
Tennis initiés*		10h00-11h00		
Tennis débutants		11h00-12h00		
Tennis de Table	Lundi	12h30-13h30	Baptiste POMMIER	
		14h00-16h00	Thierry BARRIERE	
	Jeudi	09h00-10h30	Julien DARRAS	
		10h30-12h30	Laurent MATHIEU	

* Voir l'enseignant avant inscription pour définir votre niveau et obtenir un accord écrit

ADRESSES UTILES



Stade CHARLETY
 99 Boulevard
 Kellermann
 75013 PARIS

CITE UNIVERSITAIRE
 17 Boulevard Jourdan
 75014 PARIS
 ↓
(ATHLETISME)
 Espace Sud – A côté de la
 Maison du Liban

Cercle des Escrimeurs Parisiens
 3 rue Caillaux
 75013 PARIS

Stade EST/DALMASSO
 Entrée (Cité U) : 4 Avenue Pierre
 de Coubertin,
 puis le stade est à 100m à gauche

Stade CARPENTIER
 81 Boulevard
 Masséna
 75013 PARIS

**Piscine des Pompiers
 MASSENA**
 Boulevard Masséna
 75013 PARIS

**Installations sportives
 Bâtiment SOPHIE
 GERMAIN**
 9 Rue Croix de Jarry
 75013 PARIS

Golf du Parc du Tremblay
 33 Avenue Jack Gourevitch
 94500 CHAMPIGNY S/MARNE
 RER A : Station Joinville
 Puis bus 106/108/110 (arrêt La
 Fourchette de Champigny)

Salle ARKOSE
 35 rue des Grands Champs
 75020 PARIS
 Métro : Nation

Gymnase DUNOIS
 70 Rue Dunois
 75013 PARIS
 Métro ligne 6
 (arrêt Chevaleret)

Stade Max Rousié
 28 Rue André Bréchet
 75017 PARIS
 Métro ligne 13
 (arrêt Porte de Saint Ouen)