

# APSA

~ Activités Physiques Sportives et Artistiques ~

## Année universitaire 2018-2019

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

*Sous réserve de modifications !*

### Inscriptions :

**Personnels de Paris Diderot** du 5 au 7 septembre, puis à partir du 17 septembre

**Etudiants de Paris Diderot** à partir du 12 septembre 2018

**Partenaires, conventionnés et étudiants INALCO/ENSAPVS** dès le 17 septembre.

**Début des activités : Semaine du 17 Septembre 2018**

Vous avez droit à 1 ou 2 créneaux avec garantie d'accès : 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 !

### Pièces à fournir\* :

#### Etudiant de Paris Diderot

- Carte d'étudiant 2018-2019
- 2 photos d'identité

#### Etudiant INALCO et ENSAPVS (dans la limite des places conventionnées!)

- Carte d'étudiant 2018-2019
- 2 photos d'identité

#### Partenaire de Paris Diderot

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

#### Personnel de Paris Diderot

- Bulletin de salaire récent
- 2 photos d'identité
- 1 chèque à l'ordre de l'Agent comptable de Paris Diderot (*en fonction de votre indice*) :

**70€** si votre indice < 465

**100€** si : 465 < ou = votre indice < 608

**130€** si : 608 < ou = votre indice

#### Conventionné de Paris Diderot

- Justificatif d'appartenance à votre structure
- 2 photos d'identité
- 1 chèque à l'ordre de l'Agent comptable de Paris Diderot d'un montant de **200€**




Un cadenas est nécessaire pour le casier

\* Si une personne vous représente lors de l'inscription, elle devra impérativement être munie d'une fiche d'inscription remplie et signée par vos soins. Pour les anciens inscrits (hors étudiants P7), 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
		18h00-20h00	Marc JEANBLANC	Salle de Danse de Sophie Germain
	Mardi	12h30-14h00	Jeanne CAUSSADE-ROBIN	Salle de Fitness de Sophie Germain
		13h30-14h30	Jeanne CAUSSADE-ROBIN	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
		15h30-16h30	Laurence LETTER	Salle de Fitness de Sophie Germain
		16h30-17h30		
	Mardi	10h00-11h00	Baptiste POMMIER	Dojo de Sophie Germain
		11h00-12h00		
Relaxation / Respiration	Lundi	16h00-18h00	Marc JEANBLANC	Salle de Danse de Sophie Germain
	Mardi	14h00-15h30		
	Jeudi	08h30-10h00		
Techniques douces	Lundi	14h00-16h00	Valérie BRULÉ	
	Mardi	15h30-17h30		
	Jeudi	10h00-12h00	Marc JEANBLANC	
		13h00-15h00	Valérie BRULÉ	
Yoga	Mardi	10h00-11h30	Christine VILLIERS	
	Jeudi	19h00-20h30		
	Vendredi	14h00-15h30		
		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	Guillaume VERLOT	
	Vendredi	16h00-17h30		
Boxe Française-Savate débutants	Lundi	14h30-16h30	Gilles GUERIN	
	Mardi	12h00-14h00		
Boxe Française-Savate non débutants	Jeudi	15h00-17h00		
Boxe Française-Savate tous niveaux	Mardi	16h30-18h00	Guillaume VERLOT	
	Vendredi	12h00-13h30	Emmanuel BRASSAC	
		17h30-19h00	Guillaume VERLOT	
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		
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 africaine	Mercredi	12h30-14h00	Isabelle BAYARD	
Danse contemporaine	Lundi	10h00-12h00	Valérie BRULÉ	
	Mardi	17h30-19h00		
	Jeudi	15h00-17h00		
Danse orientale	Lundi	17h30-19h30	Isabelle NICCHI	Salle de Fitness de Sophie Germain
Hip Hop	Mardi	17h30-19h00	Julien CEBIL	
Jonglerie	Jeudi	14h00-15h30	Michel ROBIN	
Rock	Jeudi	18h30-19h45	Gabriel ROSENTHAL	
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 débutants	Lundi	18h00-19h15	Gabriel ROSENTHAL	
Swing confirmés		19h15-20h30		
Swing tous niveaux		jeudi		19h45-21h00

# Pack Golf-Athlétisme

Athlétisme Endurance	Mardi	15h00-17h00	Christophe CITRON	Cité universitaire
	Vendredi	14h00-16h00		
Athlétisme Vitesse Sauts	Mardi	17h00-19h00		Stade Charléty
Golf	Lundi	09h00-11h00		Golf du Tremblay
	Vendredi			
	Lundi	11h30-13h30	Julien DARRAS	Stade Carpentier



# Pack Gym Tonic

Abdo Fessiers Méthode de Gasquet*	Lundi	11h00-12h00	Baptiste POMMIER	
Abdo Fessiers	Lundi	16h00-17h00	Stéphanie REY	Dojo de Sophie Germain
		17h00-18h00		
	Mercredi	12h00-13h00	Guillaume VERLOT	Salle de Fitness de Sophie Germain
		13h00-14h00		
Acrobaties au sol	Mardi	14h30-16h30	Gilles GUERIN	Dojo de Sophie Germain
Body Pump	Vendredi	14h00-15h00	Sylvio COCO-VILOIN	Salle de Fitness de Sophie Germain
Circuit Cardio Training	Jeudi	12h30-13h30	Laurent MATHIEU	Salle de musculation de Sophie Germain
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
	Step-Fitness	Lundi	10h45-11h45	Jeanne CAUSSADE-ROBIN
Mardi				
Vendredi		12h00-13h00	Sylvio COCO-VILOIN	
Zumba	Vendredi	13h00-14h00		


\*Voir affichage en vitrine pour plus d'information



## 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	
Musculation	Lundi	10h30-12h00	Michel ROBIN	
		16h00-18h00		
		18h00-20h00	Catherine LORGEUX	
	Mardi	09h00-11h00	Julien DARRAS	
		17h30-19h30	Michel ROBIN	
	Mercredi	12h00-14h00	Mamadou NIANG	
Jeudi	14h30-16h30	Laurent MATHIEU		
Musculation Minceur	Vendredi	12h00-14h00	Mamadou NIANG	
Nutrition et APS	Jeudi	08h30-10h30	Baptiste POMMIER	
		10h30-12h30		
Préparation et Entretien Physique	Lundi	12h00-14h00	Marc JEANBLANC	
	Mardi	14h00-15h30	Valérie BRULÉ	

## Pack Sports aquatiques

Natation sauvetage	Mardi 	08h00-10h00	Marc JEANBLANC	Piscine de la Cité universitaire
Nage avec palmes		10h00-12h00		
Natation	Certains Jeudi Cf. dates des séances**		Thierry BARRIERE	Piscine Masséna



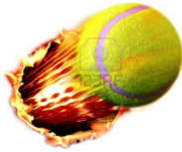
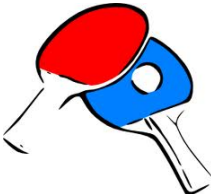
## Pack Sports collectifs

Basket Ball	Lundi	09h00-11h00	Julien DARRAS	Gymnase de Sophie Germain
	Vendredi	15h00-17h00	Jean-Christophe BARATON	
		17h00-19h00	Denisa TUDOSE	
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 masculin Initiation-découverte	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.123it.com</small>	
		14h00-16h00	Julien DARRAS		
	Mardi	08h30-10h30	Thierry BARRIERE		
		14h00-16h00	Laurent MATHIEU		
	Mercredi	12h00-14h00	Thierry BARRIERE		
	Jeudi	10h30-12h30	Julien DARRAS		
		14h00-16h00	Christophe CITRON		
Vendredi	12h00-13h30	Jean-Christophe BARATON			
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		

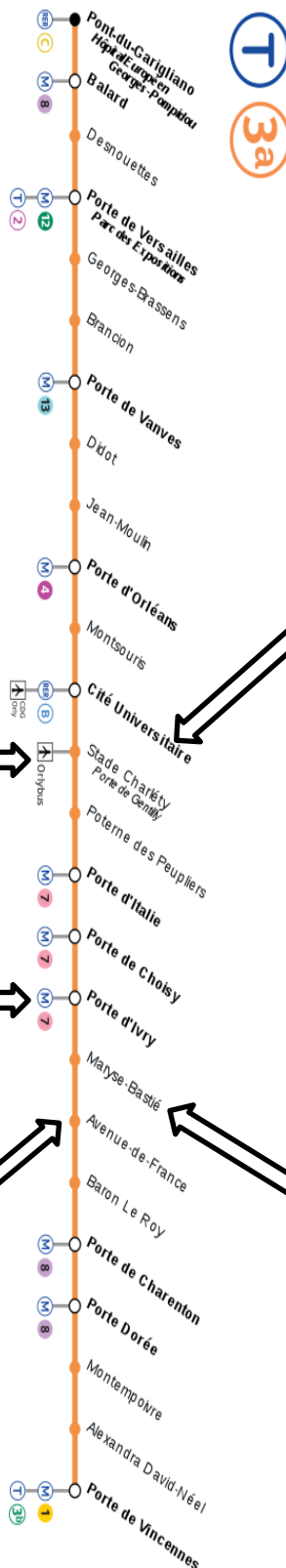
\*Voir l'enseignant avant inscription pour définir votre niveau et obtenir un accord écrit

+ si vous le souhaitez, accès bonus à l'ensemble des créneaux du Pack Musculation Surveillée

<b>Créneaux sous réserve de modifications</b>				
<p>Musculation surveillée</p> 	Mardi	15h30-17h30		<p>Salle de musculation de Sophie Germain</p>
	Mercredi	14h00-15h00		
		15h00-17h30		
		17h30-20h00		
	Jeudi	16h30-17h30		
		17h30-20h00		
	Vendredi	14h00-15h00		
		15h00-17h30		
		17h30-20h00		

\*\* Dates des séances de Natation du jeudi (piscine Masséna) :  
Disponibles au secrétariat du Service des Sports.

# ADRESSES UTILES



**Stade CHARLETY**  
 99 Boulevard  
 Kellermann  
 75013 PARIS

**Stade CARPENTIER**  
 81 Boulevard Masséna  
 75013 PARIS

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

**CITE UNIVERSITAIRE**  
 17 Boulevard Jourdan  
 75014 PARIS

↓

**(NATATION)**  
 Piscine de la Cité  
 Universitaire

↓

**(ATHLETISME)**  
 Espace Sud – A côté de la  
 Maison du Liban

↓

**(FOOTBALL)**  
 Stade Est Dalmasso

**Piscine des Pompiers**  
 MASSENA  
 Boulevard Masséna  
 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)

**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)