

Planning - Site Dauphine

Lundi			Mardi			Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi
Escalade Climb Up Toute la semaine Contacter le SUAPS			Cross Training UE + Loisir 8h30-10h Salle de Musculation	Boxe Française UE + Loisir 8h30-10h Salle de Combat				Squash Dauphine Toute la semaine 8€/45 min Voir p.13	Cross Training UE + Loisir 8h30-10h Salle de Musculation	Musculation UE 10h15-11h45 Salle de Musculation	Parachutisme Cours en salle à déterminer Contacter le SUAPS	
Tennis AS 9h30-11h30 TCP	Boxe Française UE + Loisir 10h15-11h45 Salle de Combat	Natation Loisir 11h30-13h30 Piscine Montherlant	Personnal Training UE + Loisir 10h15-11h45 Salle de Musculation	Boxe Française UE + Loisir 10h15-11h45 Salle de Combat	Danse Contemporaine Loisir 10h15-11h45 Salle de Danse	Musculation UE 10h15-11h45 Salle de Musculation		Remise en forme Loisir 10h15-11h45 Salle de Danse	Futsal Loisir 12h-13h30 Gymnase Suchet			Cross Training UE + Loisir 11h-12h30 Salle de Danse
Rugby Féminin UE + Loisir 12h-13h30 Stade Wimille	Rugby Masculin UE + Loisir 12h-13h30 Stade Porte d'Auteuil	Tennis Loisir 12h-13h30 Île de Puteaux	Danse Contemporaine UE + Loisir 12h-13h30 Salle de Danse	Football Masculin UE + Loisir 12h-13h30 Stade Wimille	Pilates with Flow Loisir 12h-12h45 Salle de Combat	Basket UE + Loisir 12h-13h30 Gymnase Suchet	Football Masculin UE + Loisir 12h-13h30 Stade Wimille	Escalade UE + Loisir 12h-13h30 Gymnase Suchet	Cross Training Loisir 12h-13h30 Salle de Danse	Escalade UE + Loisir 12h-13h30 Gymnase Suchet	Tennis Loisir 12h-13h30 Île de Puteaux	
CAF POWER Loisir 12h-13h Salle de Combat	Football Masculin UE + Loisir 12h-13h30 Stade Wimille	Basket Féminin Loisir 12h-13h30 Gymnase Montherlant	Basket Masculin Loisir 12h-13h30 Gymnase Montherlant	Tennis Loisir 12h-13h30 Île de Puteaux	Zumba Loisir 12h45-13h30 Salle de Combat	Zumba Loisir 12h-13h30 Salle de Combat	CAF Stretching Loisir 12h-13h30 Salle de Combat	Athlétisme UE + Loisir 12h-13h30 Stade Wimille	Danse Contemporaine UE + Loisir 13h45-15h15 Salle de Danse	Handball Masculin Loisir 12h-13h30 Gymnase Montherlant	Football Féminin 8 places SU UE + Loisir 12h-13h30 Stade Wimille	Sorties Escalade
Pilates Loisir 13h-14h Salle de Combat				Tennis UE 13h45-15h30 Aquaboulevard			Volley UE 12h-13h30 Gymnase Montherlant	F.F.S.U 12h-22h	Sophrologie Loisir 12h-13h Salle de Combat	Pilates Stretching Loisir 12h-13h30 Salle de Danse	Body Tonic Loisir 12h-13h30 Salle de Combat	Sorties VTT
		Boxe Française Loisir 15h30-17h Salle de Combat		Tennis UE 15h30-17h15 Aquaboulevard	Prévention Santé & PSC1 UE 15h30-17h15 Salle de Danse		Musculation UE 13h45-15h15 Salle de Musculation		Mindfulness Loisir 13h-14h Salle de Combat	Badminton UE + Loisir 12h-13h30 Gymnase Suchet		
	Football Masculin Loisir 17h-19h Stade Wimille			Pilates Loisir 17h15-18h15 Salle de Combat	Body Barre Loisir 17h15-18h45 Salle de Danse	Hip-Hop Loisir 17h15-18h Salle de Danse	Formateur 1 ^{er} Secours UE 17h30-19h Bureau des Sports	VTT 5 places SU UE + Loisir 15h15 - 16h45 Bureau des Sports	Prévention Santé & PSC1 UE 15h30-17h Salle de Danse			
			Ostéopathie Sur RDV uniquement 18h-21h Salle Tennis de Table	Yoga Hatha Loisir 18h15-19h30 Salle de Combat		Atelier Chorégraphique Loisir 18h-18h45 Salle de Danse	Cross Training Loisir 18h30-20h Salle de Combat	Fit Training Loisir 17h15-18h15 Salle de Danse		Volley Loisir 17h-18h30 Gymnase Montherlant	Cross Training Loisir 17h15-18h45 Salle de Danse	
Step Tonic Loisir 19h - 20h30 Salle de Danse	Tennis de Table UE + Loisir 19h15-20h45 Gymnase du Lycée Janson de Sailly	Badminton UE + Loisir 19h15-20h45 Gymnase du Lycée Janson de Sailly	Step UE 18h45-20h15 Salle de Danse	Tennis de Table UE + Loisir 19h15-20h45 Gymnase du Lycée Janson de Sailly	Handball Masculin UE + Loisir 19h15-20h45 Gymnase du Lycée Janson de Sailly	Badminton UE + Loisir 19h15-20h45 Gymnase du Lycée Janson de Sailly	Volley Loisir 19h15-20h45 Gymnase du Lycée Janson de Sailly	Gym Zen Loisir 18h15 - 19h15 Salle de Danse	Jujitsu Brésilien Loisir 18h15 - 19h45 Salle de Combat	Futsal Loisir 19h - 20h30 Gymnase du Lycée Janson de Sailly	Chorégraphie Cheerleaders Loisir 19h15 - 20h45 Gymnase du Lycée Janson de Sailly	
Handball Féminin UE + Loisir 19h15-20h45 Gymnase du Lycée Janson de Sailly						Natation Perfectionnement Loisir 20h30-21h30 Piscine Montherlant	Natation Libre Loisir 20h30-22h30 Piscine Montherlant	Futsal Loisir 19h - 20h30 Gymnase Montherlant				

Légende

- UE
- Sports collectifs
- Sports de combat
- Fitness
- Bien-être
- Activités individuelles

SU = Sorbonne Université

Planning - Site Montagne Sainte-Geneviève

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		Samedi
Escalade Climb Up		Abdos-Fessiers	Squash Dauphine	Cardio Fitness Les Mines	Squash Dauphine Les Mines	Parachutisme Cours en salle à déterminer	Hatha Yoga	Escalade UE + Loisir	Pilates	Body Tonic	Musculation	Basket UE + Loisir	Yin Yoga	
Toute la semaine Contacter le SUAPS		12h30-14h Maison des Mines	Toute la semaine 8€/45 min Voir p.13	9h/10h30/12h Maison des Mines	10h-12h Stade Charlèty	Toute la semaine Contacter le SUAPS	12h-13h CSU Sarrailh Salle Yoga	12h-13h30 I.N.J.S 254 rue St Jacques	12h15-13h45 CSU Sarrailh Salle 5 (a)	12h30-14h Maison des Mines	18h-19h30 CSU Sarrailh Salle Musculation	18h-19h30 CSU Sarrailh Salle 1+2	9h-10h30 CSU Sarrailh Salle Yoga	
	Boxe Française UE + Loisir		Football Masculin Les Mines	Tennis de Table Les Mines	Cardio Fitness Les Mines Ecole des Mines		Yin Yoga	Aviron Confirmé Les Mines	Boxe Les Mines CSU Sarrailh	Boxe Française Les Mines CSU Sarrailh	Futsal	Aïkido BDS ENS	Musculation Libre encadrée	
	17h30-19h Salle de Boxe		10h-12h Stade Charlèty	10h-12h CSU Sarrailh	12h-13h pour le personnel pslpsport@psl.eu		13h-14h CSU Sarrailh Salle Yoga	14h-17h Joinville	14h-15h30 10 places pour PSL Sport	15h30-17h 10 places pour PSL Sport	18h-19h30 CSU Sarrailh Salle 5	19h-20h45 10 places pour PSL Gymnase ENS	10h-12h CSU Sarrailh Salle Musculation	
Football Masculin UE + Loisir 8 places SU	Rugby Masculin/Féminin	Judo Sorbonne Université	Escalade UE + Loisir	Slackline Sorbonne Université 4 places pour PSL	Football Féminin UE + Loisir	Musculation UE + Loisir	Boxe	Rock 4 Temps Masculin	Tai-Chi Sorbonne Université 10 places pour PSL	Vinyasa Yoga	Musculation Fitness	Handball UE + Loisir 5 places SU	Cross Training	
18h-19h30 Stade Dalmasso CIUP	18h-20h Stade Max Rousié	18h30-19h30 Centre Sportif Jean Talbot	12h-13h30 I.N.J.S 254 rue St Jacques	18h-19h Centre Sportif Jean Talbot	18h-19h30 Stade Dalmasso CIUP 8 places SU	18h-19h30 CSU Sarrailh Salle Musculation	18h-19h30 CSU Sarrailh Salle de Boxe	19h-21h Lycée Henry IV	19h45-21h Centre Sportif Jean Talbot	20h-21h CSU Sarrailh Salle Yoga	19h30-21h CSU Sarrailh Salle Musculation	20h-21h30 CSU Sarrailh Salle 4	11h-12h30 CSU Sarrailh Salle 3	
Aïkido BDS ENS	Athlétisme Demi Fond BDS ENS	Zumba 5 places SU	Abdos Fessiers	Badminton UE + Loisir	Natation Débutant	Qi gong	Athlétisme Demi fond	Urban Training			Volley-Ball	Zumba	Tennis de Table	
18h45-20h15 10 places pour PSL Gymnase ENS	19h30-21h Stade Mimoun	20h-21h CSU Sarrailh Salle 5 (a)	18h30-20h CSU Sarrailh Salle Yoga	19h-20h30 CSU Sarrailh Salle 2	19h45-20h45 Cité Université	19h-20h30 CSU Sarrailh Salle Yoga	19h30-21h Stade Mimoun	19h30-21h Rendez-vous devant CSU Sarrailh			20h-21h30 CSU Sarrailh Salle 1	20h-21h CSU Sarrailh Salle 2	11h-13h CSU Sarrailh Salle 1	
Volley-ball UE + Loisir		Zumba 5 places SU	Danse Moderne Jazz	Badminton UE + Loisir	Natation Confirmé	Body Tonic		Musculation Libre encadrée		Hatha Yoga		Circuit Training		
20h-21h30 CSU Sarrailh Salle 4		21h-22h CSU Sarrailh Salle 5 (a)	20h-22h CSU Sarrailh Salle Yoga	20h30-22h CSU Sarrailh Salle 2	20h45-21h45 Cité Université	19h30-21h CSU Sarrailh Salle de Musculation		19h-21h CSU Sarrailh Salle Musculation		21h-22h CSU Sarrailh Salle de Yoga		21h-22h CSU Sarrailh Salle 2		

Légende

 UE
  ENS
  BDE Les Mines
  Sports collectifs
  Sports de combat
  Fitness
  Bien-être
  Activités individuelles
  SU - Sorbonne Université

ORGANISATIONS HORS PLANNING
 «PSL PARIS FENCING» CSU SARRAILH
 PERMIS BATEAU FÉVRIER 2021





Activités proposées

Sports collectifs

Basket
Cheerleading
Football
Futsal
Handball
Rugby
Volleyball



15

Fitness

Abdos-fessiers
Body barre
body tonic
CAF (cuisses-abdos-fessiers)
Cardio-fitness
Circuit training
Cross training
Fit training
Muscultation
Running bootcamp
Step
Urban training
Zumba



Activités individuelles

Atelier chorégraphique,
Athlétisme
Demi-fond
Aviron (niveau confirmé)
Badminton
Danse contemporaine
Danse modern jazz
Escalade
Hip hop
Natation
Rock 4 temps
Squash
Slackline
Tennis,
Tennis de table, VTT

Sports de combat

Aïkido
Boxe
Boxe française
Judo
Jujitsu brésilien
Lutte (PLO)

Bien-être

Gym zen
Mindfulness
Sophrologie
Pilates
Qi gong
Taï-chi,
Yoga,
Ostéopathie

En UE

Athlétisme
Badminton
Basket
Boxe française
Cross training
Danse contemporaine
Escalade
Football
Prévention santé /
secourisme
Handball
Muscultation
Personal training
PSC1 et formateur
Gestes Qui Sauvent
Rugby
Tennis
Tennis de table
Volleyball
VTT

