

BIENVENUE EN POLOGNE

UFE - 2018



# La Pologne

# DONNÉES GÉNÉRALES

## Superficie

312 700 km (9<sup>ème</sup> en Europe)

## Population

38,1 mln d'hab. (6<sup>ème</sup> en Europe)

## Administration

16 voïvodies

## Principales Villes

Varsovie, Cracovie, Łódź,  
Wrocław, Poznań, Gdańsk



# DONNÉES GÉNÉRALES

## Systeme politique

- République parlementaire
- 2 chambres : la Diète (Sejm) et le Sénat
  
- 1999 - Membre de l'OTAN
- 2004 - Membre de l'UE
- 2007 – Membre de Schengen

## Economie

- Données économiques :
  - Agence polonaise des investissements étrangers PAIZ : <http://www.paiz.gov.pl/en>
  - Bureau central des statistiques GUS : <http://stat.gov.pl/en/>

# CHIFFRES CLEFS

zł

Monnaie : złoty (PLN)  
(env. 4,27 PLN= 1EUR 09/2018)



Chômage : 5,8% (08-2018)



Salaire mensuel moyen (secteur privé):  
4 798 PLN (08-2018)



Taux de natalité : 0,9‰ (07-2018)



23%



Inflation : 2% (08-2018)



Croissance PIB : + 4,6%  
(07-2018)

# DÉCOUVREZ LA POLOGNE

## Le DESSOUS des CARTES



- Pour en savoir plus sur la Pologne en quelques chiffres et cartes (géographie, politique, économie, etc.) : le programme d'Arte « **Le dessous des Cartes** » (diffusion du 06-10-2012)  
<http://ddc.arte.tv/nos-cartes/la-pologne-centrale-en-europe>
- **Faites connaissance avec l'Europe et la Pologne en quelques statistiques et cartes très révélatrices !** Dans quel pays vit-on le plus vieux, qui publie le plus de livres, qui consomme le plus de bière, etc. Parfois loin des idées reçues... <http://jakubmarian.com/category/maps/>
- **27 raisons pour ne pas visiter la Pologne !** Avec beaucoup d'humour...  
<http://www.buzzfeed.com/annaneyman/27-reasons-you-should-never-visit-poland#.xm8x5X40L>

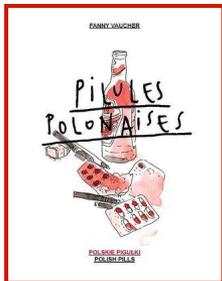
# DÉCOUVREZ LA POLOGNE



- ❑ **POLAND IS BEAUTIFUL**, [https://www.youtube.com/watch?v=Qbu\\_FRg8vuU](https://www.youtube.com/watch?v=Qbu_FRg8vuU)



- ❑ **POLAND'S RIVIERA !** Gdańska, Sopot, Gdynia, découvrez les bords de la mer baltique en trois jours et un clic ! <https://vimeo.com/114645823>



- ❑ **LES PILLULES POLONAISES.** Ce blog d'une expatriée suisse aborde avec humour les nombreux thèmes qui peuvent vous surprendre en arrivant en Pologne. Blog en français. Existe également en livre trilingue (POL-FR-ANG). <http://pilulespolonaises.blogspot.com/>



Varsovie

# Les communications

## 2 aéroports :

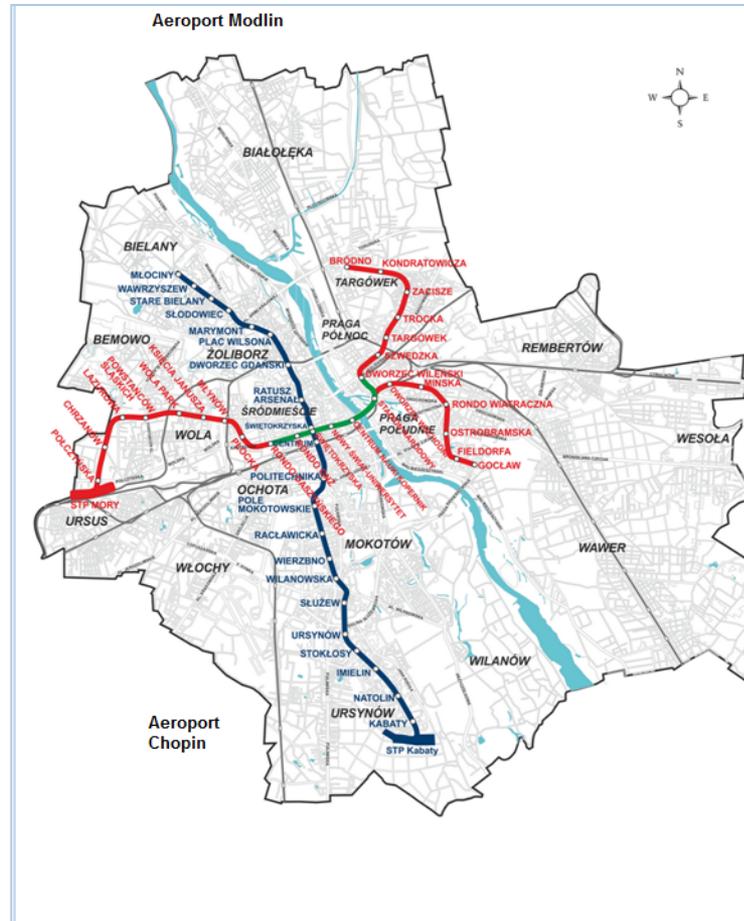
- Chopin 15 min. centre ville
- Modlin 1 h. centre ville

## 2 lignes de métro

- Nord-sud
- Est-ouest (en cours)

## Bus, tramway

## Taxis bon marchés



# Les quartiers

Principaux quartiers résidentiels :

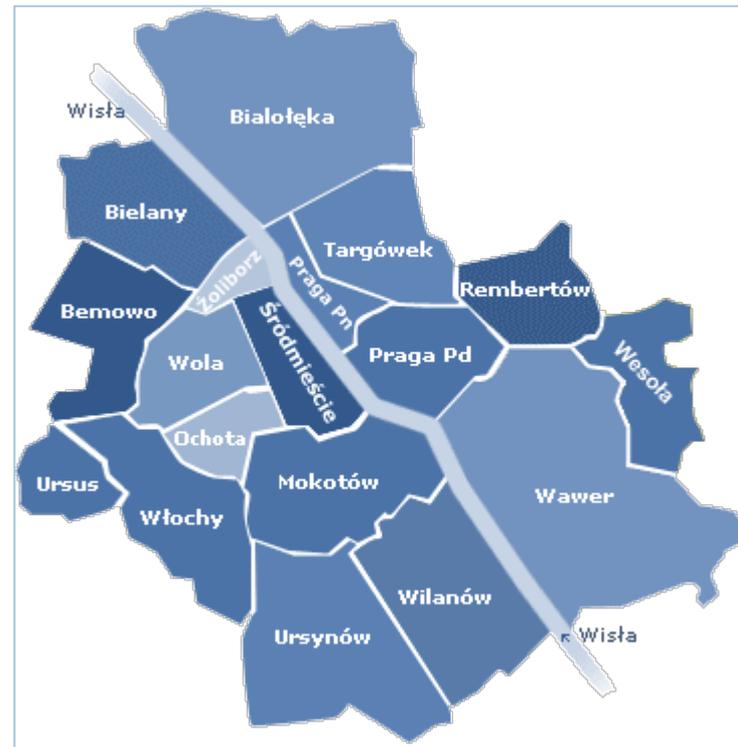
Centre (śródmieście)

Saska Kępa (Praga Pd.)

Mokotów (dont Sadyba)

Wilanów

Zawady (au sud de Wilanów)



# Découvrez Varsovie



- **Warsaw 2015 Skymovie**, Très belle découverte de Varsovie vue du ciel : rouge et verte, ancienne et moderne, à voir absolument !  
[https://www.youtube.com/watch?v=vR4ZOF\\_JCr4](https://www.youtube.com/watch?v=vR4ZOF_JCr4)



- Le **site officiel de la ville de Varsovie** offre des informations de vie pratique et touristiques très complètes, entre autres en français :  
<http://www.warsawtour.pl/fr>

Téléchargez brochures et guides touristiques en français  
<http://www.warsawtour.pl/fr/brochures/fr>

# Quelques idées...



- **Parc Fontaines multimédia** Animation multimédia du parc des fontaines situé au pied de la vieille ville. Chaque samedi en mai à 21h00, en juin/juillet/août à 21h30, en septembre à 21h00. Entrée libre. Localisation : ul. Wybrzeże Gdańskie (bord Vistule), <http://parkfontann.pl/>
- **Concerts Chopin** en plein air sous le monument Chopin dans le **parc Łazienki** par des pianistes du monde entier. De mai à septembre chaque dimanche à 12h00 et à 16h00. Entrée libre. Accès par Al.Ujazdowskie.
- **Centrum Nauki Kopernik**, centre de découverte scientifique Copernic pour les jeunes et les adultes. Visites individuelles ou en groupe (réserver). ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20 (site en anglais) <http://www.kopernik.org.pl/en/>
- **Les « boulevards » sur les bords de la Vistule.** Récemment rénovés, les quais sont désormais des véritables espaces de promenade à pied ou à vélo, avec restaurants, bars espaces de jeux pour les enfants.
- **Palais de la Culture et de la Science, Terrasse panoramique XXXème étage.** Construction emblématique de l'époque communiste comprenant entre autres une salle de concert (Kongresowa), un théâtre, un cinéma, une piscine, le musée de la technique, etc. Terrasse ouverte tous les jours de 9h00 à 18h00. Ouverture nocturne du 1/05 au 31/08 jusqu'à 20h00 du lundi au jeudi, jusqu'à 23h30 le vendredi et samedi. Entrée payante.

# Des musées



- **Musée de Varsovie** (Muzeum Warszawy) présente l'histoire de la ville de Varsovie, dans la vieille ville (Rynek Starego Miasta 28), et englobe également plusieurs petits musées thématiques dispersés dans la ville (musée de Praga, de Woli, de la pharmacie, de l'imprimante, etc.).  
<http://muzeumwarszawy.pl/>



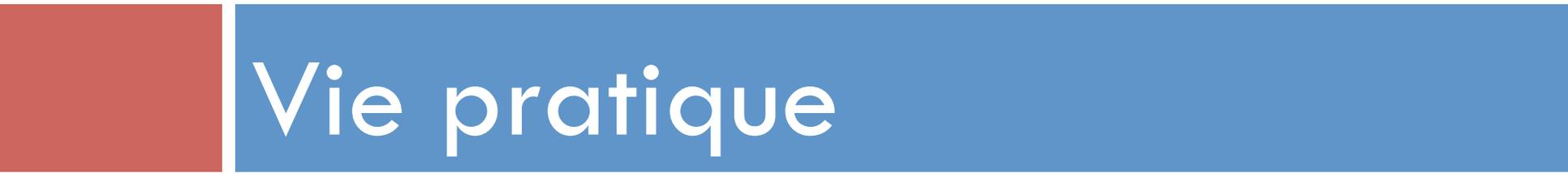
- **POLIN - Musée de l'Histoire des Juifs de Pologne** (POLIN - Muzeum Historii Żydów Polskich), ul. Anielewicza 6. En plus de l'histoire de l'holocauste en Pologne, le musée reconstitue les 1000 ans de la présence juive en Pologne et se présente comme « le musée de la vie ». <http://polin.pl>.



- **Musée de l'Insurrection de Varsovie** (Muzeum Powstania Warszawskiego), musée incontournable pour comprendre l'histoire de la ville et des varsoviens. Quelques conseils : prendre un guide audio (sur place en achetant le billet d'entrée) ou un guide en français pour les groupes (réservation préalable sur le site), voir absolument le film de 8min. reconstituant la ville en 1944. Ul. Grzybowska 79, <http://www.1944.pl/en/>

# Des musées

- **Musée national** (Muzeum narodowe), al. Jerozolimskie 3, <http://www.mnw.art.pl/>
- **Musée de l'Armée polonaise** (Muzeum Wojska polskiego), al. Jerozolimskie 3 et ul. Powsińska 13, <http://www.muzeumwp.pl/>
- **Musée Marie Curie**, ul. Freta 16, <http://muzeum-msc.pl/>
- **Musée Frederic Chopin**, ul. Okólnik 1, <http://chopin.museum/pl>
- **Musée d'art moderne (nouveau)**, ul. Pańska 3, <http://artmuseum.pl/en>
- **Centre de l'art contemporain** (CSW Zamek Ujazdowskie), <http://csw.art.pl/>
- **Musée ethnographique** (Muzeum etnograficzne), ul. Kredytowa 1, <http://www.ethnomuseum.pl/>
- **Musée de la Technique** (Muzeum Techniki), Palais de la Science et de la Culture, <http://muzeumtechniki.warszawa.pl/>
- **Musée de la chasse et de l'équitation** (Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa)
- Parc Łazienki, <http://www.muzeum.warszawa.pl/>
- **Musée de l'affiche** (Muzeum plakatów), possède l'une des plus riches collections de l'affiche artistique dans le monde, entrée à côté du Château de Wilanów, <http://www.postermuseum.pl/>
- **Musée des miniatures** (Park Miniatur Woj. Mazowieckiego) reconstitution des plus beaux bâtiments de Varsovie d'avant-guerre et qui n'existent plus. <http://miniaturymazowieckie.com/pl/category/news-pl/>



# Vie pratique

# Formalités

## Titre de séjour

- Formalité obligatoire pour un séjour de longue durée (supérieur à 3 mois) d'un étranger (même de l'UE). 1ère étape : déposer une demande de titre de séjour (pour tous les membres de la famille) auprès du Bureau pour Etrangers (Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie. Wydział Spraw Cudzoziemców, al. Marszałkowska 3/5). 2ème étape : obtention de la domiciliation (auprès de la mairie du quartier de votre logement) et du nr de PESEL (nr d'identification personnel) Deux étapes nécessitant le présentation d'un contrat de location signé.

## Immatriculation véhicule

- Si votre véhicule est assuré en Pologne, il doit être immatriculé en Pologne. Attention : domiciliation nécessaire.

## Compte bancaire

- Sont nécessaires : votre passeport et votre contrat de location. Attention : de nombreuses banques exigent le document officiel de la domiciliation ou le titre de séjour (voir ci-dessus).

# Formalités

## Modes de paiements

- ❑ Pas de chèques en Pologne.
- ❑ Règlements en espèces, par carte bancaire ou via internet.
- ❑ Les factures peuvent être réglées à certaines caisses des supermarchés.
- ❑ Pour des règlements inférieurs à 50 PLN, paiement par carte sans code PIN (passer la carte sur le terminal) « Płatność zbliżeniowa ».

## Abonnement téléphonique

- ❑ **Abonnement téléphonique pour portable** - Documents nécessaires : la carte de séjour ou une attestation d'emploi sur le territoire polonais.
- ❑ **Carte portable pre-payée** : L'achat d'une carte de téléphone pré-payée par un étranger est possible sur présentation du passeport.

# Santé

Médecin

Dentiste

Pharmacies

- Dr Pascal Eechout : Mob. 602 367 620 – Fixe : 22 827 97 44, ul. Zajęcza 7m16 (Powiśle)
- Tomasz Kondracki : Mob. 505 365 362, (ul. Dobra 11 – Centrum Powiśle) – *Parle français.*

## Pharmacies ouvertes 24h/24 (Apteka)

- Centre : Na Wilczej - ul. Wilcza 31, Apteka - Dworzec Centralny Gare centrale, Hit Medica - ul. Marszałkowska 28, Apteka 2000 - ul. Widok 19
- Saska Kępa : Farmacja 24 - Grochowska 256 , Apteka - Szaserów 38
- Mokotów : Apteka przy Willowej, ul. Puławska 39,
- Wilanów : Apteka Remedium, aleja Wilanowska 363
- **+ APTEKA PRZY DOMANIEWSKIEJ, PHARMACIE RECOMMANDEE POUR SES SERVICES** (nombreuses marques, commandes sur internet, livraisons à domicile, livraison gratuite dans les bureaux du quartier de Domaniewska à Mokotów, etc.), ul. Domaniewska 22a, lundi-vendredi 8.00 - 20.00; samedi 9.00 - 14.00, <https://www.aptekanet.pl/>

# Ecoles internationales

Française

Lycée français de Varsovie - <http://www.lfv.pl/>

Franco-polonaise

La Fontaine - [www.lafontaineprzedszkole.pl](http://www.lafontaineprzedszkole.pl)

Trampoline - <http://www.trampoline.edu.pl/>

Britannique

British School - [www.thebritishschool.pl](http://www.thebritishschool.pl)

The British Primary School of Wilanów - <http://bsww.pl/>

Américaine

The American school - [www.asw.waw.pl](http://www.asw.waw.pl).

Allemande

Willy Brandt Shule Warsaw - <http://www.wbs.pl/>

Deutscherkindergarten - <http://www.deutscherkindergarten.pl/index.php/start>

Européenne

International European School - <http://www.ies-warsaw.pl>

Multilingues

International Preschool - <http://preschool.pl/>

Ecole Saint-Exupéry - <http://www.saint-exupery.pl>

# Transports

## VOITURE

-> Vitesse

-> Phares

-> Alcool

-> Hiver

- ❑ VITESSE : Contrôles radars très fréquents. Tout dépassement de la vitesse autorisée en agglomération de 50 km/h et + est sanctionné d'une suspension immédiate du permis de conduire pour une durée de 3 mois.
- ❑ PHARES : Obligation de rouler phares allumés 24h/24h - toute l'année.
- ❑ TAUX D'ALCOOLÉMIE : En Pologne la règle est la tolérance zéro, en cas de sortie il faut toujours privilégier le taxi bon marché.
- ❑ PNEUS : Il est recommandé de changer les pneus pour la période hivernale

# Transports à Varsovie



- APPLICATION pour telephone : my-taxi (pl.mytaxi.com) Quelques compagnies : MTP 22 191 91 ou 22 822 44 44, SAWA TAXI 22 644 44 44, ELETAXI : 22 811 11 11, SUPERTAXI 196-22, 196-61. Taxis avec 2ème chauffeur (pour ramener également votre véhicule) : Pokielichu tél. 733 525 252, Bania taxi 702 241 799, Night drivers 504 020 226.



- Les **communications urbaines** sont bien développées. Les tickets (bilet) bus, métro, tramway en vente dans les kiosques à journaux **RUCH**, les bornes automatiques **ZTM**, et dans les bus. La carte d'abonné de longue durée (karta miejska) vous donne accès à la fois aux bus, tramway, métro et trains de banlieue. Toutes les informations pratiques sur le site <http://www.ztm.waw.pl> (site en anglais).



- **Aéroport Chopin**, localisation à 15 min. du centre ville, accès centre ville taxi (env. 40 PLN), bus, train, <http://www.lotnisko-chopina.pl/pl/pasazer>



- **Aéroport Modlin**, localisation au nord de la ville, accès centre ville en taxi env. 45 min. (env. 160 PLN- 200 PLN le dimanche), en bus env. 60 min. (ligne spéciale MODLIN BUS, réservation possible sur internet). <http://www.modlinbus.pl/>



- Pour les citoyens adeptes de circulation facile en ville, **location de vélos** dans toute la ville. Premier enregistrement sur internet, une cotisation de 10 PLN pour 9 mois et des tarifs de location attractifs. Site en anglais : <http://www.veturilo.waw.pl/>

# Se repérer



- Comment **se repérer dans la ville** d'un point à un autre **JAKDOJADE**, site en anglais, vous fournit la durée d'un trajet d'une rue à une autre à pied ou en bus, en métro ou tramway, <http://warszawa.jakdojade.pl/>



- **TARGEO**, Point en ligne sur les bouchons en ville, <http://mapa.targeo.pl/korki>, existe également en application pour téléphone avec géolocalisation.

# Commerces



- Les galeries commerciales sont ouvertes 7j/7 jusqu'à 21h ou 22h. **A partir de mars 2018**, les galeries commerciales ne seront plus ouvertes 7j/7 jusqu'à 21h ou 22h. Le commerce sera autorisé seulement deux dimanches par mois (minimum). En 2020, tous les commerces devront être fermés le dimanche.

## Principaux centres commerciaux

- **Centre ville :** Złoty tarasy, [www.zlotytarasy.pl](http://www.zlotytarasy.pl),  
Arkadia, [www.arkadia.com.pl](http://www.arkadia.com.pl),
- **Mokotów :** Galeria Mokotów, [www.galeriamokotow.pl](http://www.galeriamokotow.pl),
- **Sadyba :** Sadyba Best Mall, [www.sadyba.pl](http://www.sadyba.pl),
- **Saska Kępa :** Promenada, [www.centrumpromenada.pl](http://www.centrumpromenada.pl),
- **Gocław :** Tesco 7j/7, 24h/24, <http://www.chgoclaw.pl/#>
- **Wilanów :** Galeria Wilanów . <http://galeriawilanow.com/>,
- **Zawady :** Plac Vogla <http://placvogla.pl/>
- **Ursynów :** Leclerc [www.eleclerc.pl](http://www.eleclerc.pl),

# Marchés

## Les marchés



- **Les « Bazars », marchés de quartier :** Les « Bazars » sont ouverts tous les jours de la semaine et le samedi jusqu'en début d'après-midi. Ils ne sont pas seulement alimentaires, vous y trouverez également des vêtements, chaussures, accessoires en tous genres...
- Les plus connus sont en : centre ville « Hala Mirowska » (al. Jana Pawła), à Praga proche Saska « Szembeka », Praga proche Wileńska « Bazar Rózyckiego » le plus folklorique, Ochota « Hala Banacha » le plus ancien, Centre ville vers Mokotów « Na Polnej » (ul. Polna), Sadyba (ul. Bonifacego), etc.
- **Le Bazar Olkuska** à Mokotów vous propose des produits de haute qualité en boucherie, poissonnerie-fruits de mer, fruits et légumes, épices, pains, café etc. Et des commerces comme « Crazy Butcher », « Happy fish », « la petite France »...  
lun.vend. 10h00-19h00, samedi 8h30-16h00, Mokotów  
<http://www.bazarolkuska.pl/>
- **Marché de poissons (Targi Rybny)** Le vendredi de 12h00 à 20h00, Plac Powstańców (centre ville), Poissons, fruits de mer, dégustation  
<http://www.targrybnywarszawa.pl/>
- **Marché de fruits et légumes,** D'avril à octobre, le mardi de 13h00 à 20h00, le samedi de 7h30 à 15h00, Plac Konstytucji (centre ville) Fruits et légumes en direct des producteurs locaux et régionaux.

# Marchés

## Antiquités



- **KOŁO BAZAR**, Antiquités et vieilloterias... Ul. Obozowa 99, 6h00-15h00 le samedi et le dimanche <http://www.gieldastaroci.waw.pl/>

## Produits Bio



- **BioBazar**, ul. Żelazna 51/53 (centre), mercredi 10h00-18h00, samedi 8h00-16h00 + l'été le vendredi 16h00-20h00
- **Kooperatywa DOBRZE**, ul. Wilcza 29a (centre), Lundi-vendredi 11h30-19h30, Samedi 10h30-15h30, [www.dobrze.waw.pl](http://www.dobrze.waw.pl)
- **Żółty Cesarz**, 3 magasins à Varsovie, [www.zoltycesarz.pl/index.php/tengine/page/10](http://www.zoltycesarz.pl/index.php/tengine/page/10)
- **Organic Market**, plusieurs magasins à Varsovie, [www.organicmarket.pl/warszawa](http://www.organicmarket.pl/warszawa)

# Marchés & Halles



- **Marché de poissons (Targi Rybny)** Le vendredi de 11h00-19h00, Plac Powstańców (centre ville), Poissons, fruits de mer, dégustation, <http://www.targrybnywarszawa.pl>, [Page Facebook](#)



- **Halles Koszyki** Les célèbres vieilles halles Koszyki ont réouvert après plusieurs années de travaux. Un lieu moderne et idéal pour faire ses achats et passer un agréable moment dans les divers bars et restaurants. Parking souterrain. Horaires : 8h00-01h00. Ul. Koszykowa 63 (centre) <https://www.koszyki.com>



- **Halles Gwardii.** Autre exemple de vieilles halles rehabilitées en marché-restaurants. Les halles ont retrouvé leur fonction de commerce après 125 années d'arrêt et une étape en salle de boxe, le ring laissé au centre rappelle cette époque. Plac Żelaznej Bramy 1 (centre) derrière Hala Mirowska. <http://halagwardii.pl>



# Sports & loisirs

# Sports

## Golf



- Practice de golf Wilanów <http://golfparkspoland.pl/>
- Parcours de golf et mini-golf, spa, parc d'accrobranches, piscine et centre de fitness <http://www.holiday.aquila.pl/EN/index.html>

## Ski



- Górka Szczęśliwicka, Piste de ski, instructeurs, location de matériel, télésiège <http://wosir.waw.pl/stok>

## Course à pied



- Courir à Varsovie ! Marathon et semi-marathon au printemps et à l'automne, et autres parcours populaires (5km, 10km, etc.). Les parcs offrent également des parcours types (4km dans le parc Pole Mokotowskie, 8 km sur les bords de la Vistule, 4km dans le parc Skaryszewski à Saska, etc.).

## Rollers



- Les espaces dédiés aux rollers sont de plus en plus populaires (Błonia près du Stade national ou Tor Stegny, Jutrzenka à Powiśle, Kamuflage à Ochota). Carte des pistes et circuits de rollers sur : [www.rolki.warsawtour.pl](http://www.rolki.warsawtour.pl) . La Nightskating est très populaire (le jeudi soir en ville toutes les 2-3 semaines) <http://www.nightskating.org.pl/>

# Sports

## Tennis



- SINNET, tennis, 7h00-23h00 tous les jours, site en anglais, ul. Gołkowska 2 (Sadyba) [http://www.sinnet.pl/en\\_1024/index.html](http://www.sinnet.pl/en_1024/index.html)
- AKADEMIA FERRERO, tennis, la seule filiale en Europe et deuxième au monde de l'académie espagnole de tennis Ferrero, cours de tennis dès 4 ans, ul. Podskarbińska 14 (Praga Południe) <http://www.akademiaferrero.pl/>

## Equitation



- Hippodrome de Varsovie, Tor Wyścigowy Służewiec [www.torsluzewiec.pl](http://www.torsluzewiec.pl)
- Stajnia Wilanów, Ul. Przyczółkowa 227 (Wilanów) <http://www.stajnia-wilanow.pl>
- Tkkf Ognisko Hubert, cours individuels ou en groupe, organisation de camps d'été, ul. Statkowskiego 52 (Sadyba près du lac Czerniakowskie) <http://www.tkkfhubert.pl/>

## Trampoline



- Trampolina Batut Warszawa, cours de trampoline pour gymnastes (en l'absence de GRS pour filles à Varsovie), cour spécial « expats » en anglais, Localisation : ul. Bonifacgeo 10 (Sadyba) contact : Roman Gruszkiewicz (entraîneur – parle anglais) tel. 601 960 009, également sur facebook. <http://www.trampolina.warszawa.pl/>
- Trampoline - Hangar 646, 9h00 – 22h00, Attention : nécessité de remplir un accord de la part des parents (formulaire en ligne), réservations en ligne. Wał Miedzeszyński 646 (Gośćów), <http://hangar646.pl/>

# Sports

## Piscines



- **Saska Kępa** : Wodnik, piscine, sauna, toboggan, jacuzzi, <http://www.wodnik.waw.pl/>,
- **Sadyba** : SINNET, tennis, squash, fitness, aerobic, piscine, kids club, bébés nageurs. [http://www.sinnet.pl/en\\_1024/index.html](http://www.sinnet.pl/en_1024/index.html),
- **Mokotów** : Warszawiańska, bassin olympique, bassin pour petits et toboggans, massages, russian banya, squash, health and wellness <http://www.wodnypark.com.pl>
- **Centre- Powiśle** : Piscine Rozbrat + salle de sport, fitness, sauna, solarium, etc. [www.wosir.waw.pl/rozbrat](http://www.wosir.waw.pl/rozbrat)
- **Wilanów** : Piscine Publique, 2 bassins, jacuzzi-hydromassages, salle de sport <http://www.basen.wilanow.pl/>
- **Józefów** : Piscine et centre de fitness. Le site propose également un spa, un parc d'accrobranches, un parcours de golf et un mini-golf. <http://www.holiday.aquila.pl/EN/index.html>
- Liste complète des piscines à Varsovie : <http://infobasen.pl/baseny/Warszawa.html>

# Sports



- **WTS ORZEL**, centre de sports, 9 courts de tennis, accès au nouveau stade d'athlétisme, coach sportif professionnel, possibilité de coach personnel, restaurant, etc) Praga południe - <http://www.wtsorzel.pl/>
- **Holmes place** : Hotels Hilton, Marriot, Regent - <http://holmesplace.pl/pl/clubs.html>
- **Klub Mademoiselle**, pour femmes enceintes. Aerobic, pilates, dieteticien. Powiśle <http://mamoiselle.pl>
- **Jatomi** : centres commerciaux : Blue City, Złote Tarasy, Sadyba, Targówek, Promenada, etc. <http://jatomifitness.pl/pl/kluby-fitness/warszawa>
- **Calypso Fitness Club Fitness & Wellness Center**, centre de fitness avec piscine, Wilanów, <https://pl-pl.facebook.com/CalypsoWilanow>
- **Global Fitness**, centre de fitness avec piscine <http://www.globalfitness.pl/>
- Liste des clubs fitness à Varsovie : <http://www.klubyfitness.warszawa.pl/>

# Loisirs enfants



- **Veni-Vici** Parc d'accrobranche dans la forêt de Powsin (sud Wilanów) pour adultes et enfants, <http://www.veni-vici.com.pl/>
- **Józefów Parc d'accrobranches.** Sur le site de l'Holiday Inn avec également un spa, une piscine, un centre de fitness. un parcours de golf et un mini-golf. <http://www.holiday.aquila.pl/EN/index.html>



- **The Little Gym Warsaw**, activités de gymnastique pour bébés, petits ou écoliers, organisation d'anniversaires, activités pendant les vacances, Zawady et Powiśle [www.thelittlegym.pl](http://www.thelittlegym.pl)



- **HULAKULA** billard, bowling, mur d'escalade, aires de jeux pour les enfants de 2 à 12 ans, Powiśle. [www.hulakula.com.pl](http://www.hulakula.com.pl)



- **FUN PARK DIGILOO** (salle de jeux, salles d'anniversaires, mur d'escalade, paint ball, restaurants, etc.) Mokotów <http://www.funparkdigiloo.pl/>

# TV + cinéma

Pour recevoir les programmes français par le satellite, vous avez plusieurs solutions :



- Acheter un décodeur TNT satellite (TNT SAT HD) (en France) qui permet de capter la vingtaine de chaînes TNT plus des chaînes en langue étrangère via le satellite ASTRA (achat en supermarché ou magasin spécialisé, pas d'abonnement nécessaire, coût : décodeur et intervention de l'installateur satellite- facultative).
- Prendre un abonnement Canal + (en France) qui vous propose à la fois les chaînes de la TNT satellite et les chaînes de Canal + (coût : abonnement Canal + intervention de l'installateur satellite-facultative).
- En appartement, les immeubles sont souvent cablés et les fournisseurs (UPC, NC+, Vectra, etc.) proposent des forfaits (tv-internet-téléphone) avec des chaînes internationales et quelques programmes français d'information.



- Les films au cinéma sont en V.O. avec sous-tirage en polonais (à l'exception des films pour enfants qui sont doublés).

# UFE - vos contacts en région

