



LE
CARREAU
DU TEMPLE

AGENDA
DES COURS DE PRATIQUES
SPORTIVES ET ARTISTIQUES



SEPT
2024
•
JUILLET
2025



DES COURS ET STAGES TOUTE L'ANNÉE

Arts martiaux, yoga, vogueing, boxe, danse, musique...
Le Carreau du Temple accueille près d'une centaine de cours par semaine dispensés dans le Studio de Flore, le Studio du Pou-Volant, le Studio Son et le Gymnase de la Forêt Noire. Sélectionnées pour leur qualité, inclusives et adaptées à tous les niveaux et tous les âges, les disciplines enseignées par des professionnel-le-s garantissent à chacun-e une bulle de bien-être faite de moments de plaisir, de dépassement de soi et d'attention à son corps.

Les tarifs proposés par les associations sont volontairement accessibles et souples, de l'engagement à l'année au cours à la carte. Entre autres avantages, une réduction est applicable, sur une adhésion annuelle à la carte Carreau (cf p.22).

De nombreux ateliers, stages et cours XXL sont également organisés les week-ends et durant les vacances scolaires en résonance avec la programmation pluridisciplinaire proposée tout au long de la saison.

Se dépenser, se relaxer, exprimer sa créativité, chaque jour, toutes les raisons sont bonnes pour pousser les portes du Carreau du Temple !



SEPT 2024 · JUILLET 2025

COURS HEBDO

RENTRÉE LE 14 SEPTEMBRE 2024

HORAIRE DISCIPLINE ASSOCIATION PUBLIC SALLE

LUNDI

12H30-13H30	HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE	108 STUDIO YOGA	ADOS/ADULTES	Studio du Pou-Volant
12H30-13H30	SWEDISH FIT intensif	SWEDISH FIT	ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
17H-18H	ESCRIME	COPC	5-11 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
17H-19H	HAIDONG GUMDO	PARIS 3 HAIDONG GUMDO	TOUT PUBLIC	Studio du Pou-Volant
18H-19H	ESCRIME	COPC	7-17 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
19H-21H	CHORALE POLYPHONIES DU MONDE ET JAZZ	AISTHANOU MAI	TOUT PUBLIC	Studio Son
19H-20H30	RUGBY Entraînement sportif	LES COQS FESTIFS	ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
19H-20H30	MUAY THAI	SIAMUAY	TOUT PUBLIC	Studio du Pou-Volant
19H-22H (2X/MOIS)	FANFARE	LA FANFARE AU CARREAU	ADULTES	Studio de Flore
19H-22H (1X/MOIS)	JAM DANSE CONTACT	ANQA	TOUT PUBLIC	Studio de Flore
19H-22H (1X/MOIS)	VOGUING	PARIS BALLROOM SCENE	ADULTES	Studio de Flore
20H30-22H	AIKIDO	AIKIDO PARIS TEMPLE	TOUT PUBLIC	Studio du Pou-Volant
20H30-22H	THÉÂTRE	ANTENNARIUS PICTUS	ADULTES (dès 16 ans)	Gymnase de la Forêt Noire

MARDI

12H30-13H30	AFROVIBE DANCE WORKOUT	AFROVIBE SOLIDARITY	ADOS/ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
12H30-13H30	PILATES intermédiaire	CEFL	ADULTES	Studio du Pou-Volant
17H-18H	JUDO	PLANÈTE JUDO	5-6 ANS	Studio du Pou-Volant
17H-18H	PARKOUR	LES Z'ALLUMÉS DES ARTS	8-11 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
17H-18H30	INTERPRÉTATION ENFANTS	LA LEÇON DE PIANO	7-11 ANS	Studio Son
18H-19H	JUDO	PLANÈTE JUDO	6-7 ANS	Studio du Pou-Volant
18H-19H	PARKOUR	LES Z'ALLUMÉS DES ARTS	12-25 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
18H30-20H	INTERPRÉTATION ADOLESCENTS	LA LEÇON DE PIANO	12-16 ANS	Studio Son
19H-20H30	DANSE CONTACT	ANQA	ADOS/ADULTES	Studio de Flore
19H-20H30	KRAV MAGA	KMUR	ADOS/ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
19H-20H30	SELF DÉFENSE FÉMININE	YOG'N SELF	ADULTES (dès 15 ans)	Studio du Pou-Volant
20H30-22H	BOOTY THERAPY	GIE LES AMBIANCEUSES	ADULTES	Studio du Pou-Volant
20H30-22H	BOXE ANGLAISE	APOLLO SPORTING CLUB	ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
20H30-22H	GABARET BURLESQUE	COLLECTIF SURPRISE PARTY	ADULTES	Studio de Flore
20H30-22H	CHORALE	LA LEÇON DE PIANO	ADULTES	Studio Son

MERCREDI

12H30-13H30	PILATES débutant	CEFL	ADULTES	Studio du Pou-Volant
12H30-13H30	SWEDISH FIT standard	SWEDISH FIT	ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
13H30-14H30	YOGA ENFANT	COPC	6-12 ANS	Studio du Pou-Volant
13H30-15H	PARKOUR	LES Z'ALLUMÉS DES ARTS	10-17 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
14H-18H30	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	2-6 ANS	Studio Son
14H30-15H15	DANSE EXPRESSIVE	LES CHEMINS DE LA DANSE	6-8 ANS	Studio du Pou-Volant
15H-17H	MINI-BASKET	PARIS BASKET CENTRE 3	6-10 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
15H15-16H	ÉVEIL SENSORIEL	LES CHEMINS DE LA DANSE	3-5 ANS	Studio du Pou-Volant
16H-17H	INITIATION À L'ACROBATIE	ANDES DIFFUSION	8-12 ANS	Studio du Pou-Volant
17H-18H	INITIATION À L'ACROBATIE	ANDES DIFFUSION	12-18 ANS	Studio du Pou-Volant
17H-18H	MINI-TENNIS	MATCH POINT	4-6 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
18H-19H	KRAV MAGA	KMUR	8-14 ANS	Studio du Pou-Volant
18H-19H	MINI-TENNIS	MATCH POINT	6-8 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
19H-20H	MINI-TENNIS	MATCH POINT	8-12 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
19H-20H30	AIKIDO	AIKIDO PARIS TEMPLE	TOUT PUBLIC	Studio du Pou-Volant
19H-20H30	SALSA	LA SALSA EN CLAVE	ADULTES	Studio de Flore

Les inscriptions se font directement auprès des associations. Informations et coordonnées dans cette brochure et sur le site www.lecarreaudutemple.eu (rubrique « Pratiques sportives et artistiques »)

19H-22H
20H-22H
20H30-22H
20H30-22H

MUSIQUE EN GROUPE
DANSE IMPROVISATION
DANSE CONTEMPORAINE
MUAY THAI

ARTISTIC
L'AIR IVRE
DANSE EN SEINE
SIAMUAY

15-18 ANS
ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES

Studio Son
Gymnase de la Forêt Noire
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant

12H30-13H30
12H30-13H30
17H-18H
17H-18H
17H30-19H
18H-19H
18H-19H
19H-20H
19H-20H
19H-20H30
19H-22H
20H-21H
20H-22H
20H-22H
20H30-21H30
21H-22H

HOOPTONIC
QI GONG / BA DUAN JIN
CAPOEIRA
JUDO
STUDIO CARREAU
CAPOEIRA
JUDO
GUITARE FLAMENCO débutant
TANGO
CARDIO THAIBOXING
TENNIS DE TABLE/HANDISPORT
GUITARE FLAMENCO intermédiaire 1
LINDY HOP/CHARLESTON
AFROVIBE DANCE WORKOUT
GUITARE FLAMENCO intermédiaire 2

JEUDI

HOOPERA
INSTITUT DES PHÉNIX
BAHIA CAPOEIRA PARIS
PLANÈTE JUDO
LA LEÇON DE PIANO
BAHIA CAPOEIRA PARIS
PLANÈTE JUDO
ATIKA FLAMENCO
ACTIVISTAS DEL TANGO
SIAMUAY
MATCH POINT
ATIKA FLAMENCO
SHAKE THAT SWING
AFROVIBE SOLIDARITY
ATIKA FLAMENCO

ADULTES
ADULTES
7-10 ANS
8-9 ANS
12-17 ANS
4-6 ANS
10-13 ANS
ADOS/ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES (dès 13 ans)
ADOS/ADULTES
ADOS/ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES
ADOS/ADULTES

Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Studio Son
Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Studio Son
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant
Gymnase de la Forêt Noire
Studio Son
Studio de Flore
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant
Studio Son

12H30-13H30
12H30-13H30
15H30-20H30
17H-18H
17H-19H
18H-19H
19H-20H30
19H-20H30
19H-20H30
19H-22H
20H30-22H
20H30-22H

HATHA YOGA
STRETCHING POSTURAL
GUITARE/BATTERIE
KARATÉ SHOTOKAN
ÉCOLE MULTISPORTS
KARATÉ SHOTOKAN
DANSE CONTEMPORAINE INCLUSIVE
JUDO
BREAKDANCE
ACROYOGA
THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S

VENDREDI

SUSHUMNA PARIS
NRGY2000
ARTISTIC
DANSKAR
PARIS UNIVERSITÉ CLUB
DANSKAR
BE TOGETHER
PLANÈTE JUDO
BREAK DANCE CREW
ACRO YOGA SAFE PLACE
OUTSIDERS

ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES
ENFANTS
3-6 ANS
ADOS/ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES
TOUT PUBLIC
ADULTES
ADULTES

Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Studio Son
Studio du Pou-Volant
Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant
Studio du Pou-Volant
Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Studio de Flore

10H-11H30
10H-11H30
10H-11H30 (1X/MOIS)
10H15-11H15 (1X/MOIS)
10H30-11H30
11H15-12H15 (1X/MOIS)
11H30-12H30
11H30-13H (1X/MOIS)
11H30-13H
12H30-13H45
13H-14H
13H-15H
13H45-15H
14H-16H
15H-17H
15H-17H
16H-18H
17H-19H
18H-20H
19H-21H
20H-22H

HATHA YOGA intermédiaire
ROLLER ENFANTS
YOGA EN FAMILLE
ÉVEIL SENSORIEL EN FAMILLE
CASTAGNETTES
DANSE EN FAMILLE
DANSE FLAMENCO débutant
DANSE & PÉRINÉE
ROLLER FREESTYLE & RANDOS
DANSE FLAMENCO intermédiaire
SOPHROLOGIE
FLOORWORK
DANSE FLAMENCO avancé
DANSE GAGA
AIKIDO
THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S
SKATEBOARD
CAPOEIRA
ESCRIME
YOGA
BREAKDANCE (entraînement libre)

SAMEDI

SUSHUMNA PARIS
RSI
COPC
LES CHEMINS DE LA DANSE
ATIKA FLAMENCO
LES CHEMINS DE LA DANSE
ATIKA FLAMENCO
MOUVEMENT CONTEMPORAIN
RSI
ATIKA FLAMENCO
LA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE
C.B.M.P.A.S
ATIKA FLAMENCO
MILK SHAKE
AIKIDO PARIS TEMPLE
OUTSIDERS
PARIS STREET CULTURE
BAHIA CAPOEIRA PARIS
COPC
OUTSIDERS
BREAK DANCE CREW

ADULTES
5-10 ANS
PARENTS/ENFANTS (3-12 ans)
PARENTS/ENFANTS (1-3 ans)
TOUT PUBLIC
PARENTS/ENFANTS (dès 3 ans)
ADULTES
PARENTS/ENFANTS (- de 3 ans)
7-14 ANS
ADULTES
ADULTES (dès 16 ans)
ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES
TOUT PUBLIC
ADULTES
6-12 ANS
ADOS/ADULTES
TOUT PUBLIC
ADULTES
TOUT PUBLIC

Studio de Flore
Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Studio du Pou-Volant
Studio Son
Studio du Pou-Volant
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant
Gymnase de la Forêt Noire
Studio de Flore
Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Studio de Flore
Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Studio de Flore
Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Gymnase de la Forêt Noire
Studio du Pou-Volant
Gymnase de la Forêt Noire

L'ABÉCÉDAIRE



DES DISCIPLINES

ACROBATIE

Andes Diffusion
lamaisondemai@gmail.com
09 53 81 69 97

L'acrobatie permet d'acquérir une maîtrise de son corps, de travailler la souplesse et l'équilibre mais aussi d'être à l'écoute de sa musicalité. Choisie pour ses valeurs pédagogiques et éducatives, l'acrobatie fait appel à l'entraide et au respect. À chacun son niveau, à chacun-e son rythme.

8-12 ans

mercredi
16h-17h

12-18 ans

mercredi
17h-18h

AÏKIDO

Aïkido Paris Temple
info@aikidotemple.org
06 89 95 30 22

Une technique d'aïkido parfaite se fait sans recours à la force musculaire, elle est opposée à toute idée de violence et de compétition. Art résolument moderne et original, l'aïkido implique ainsi d'apprendre à utiliser son corps d'une manière différente de nos habitudes. Ce cours est accessible à tou-te-s, quel que soit le niveau, l'âge ou la condition physique.

tout public

lundi 20h30-22h
samedi 15h-17h
mercredi 19h-20h30

BASKET

Paris Basket Centre 3
xavier1393@hotmail.com
06 12 33 22 90

Sport collectif par excellence, le basketball développe harmonieusement le corps et l'agilité. Pendant les cours, les enfants apprennent à dribbler et à maîtriser les attaques et défenses, avec respect de l'autre et prise de responsabilité. Cette initiation, encadrée par des enseignants diplômés, est destinée aux enfants à partir de 6 ans.

6-10 ans

mercredi
15h-17h

BOXE THAÏLANDAISE / MUAY THAÏ

BOXE CARDIO THAIBOXING

Siamuay
www.siamuay.com
teamsiamuay@gmail.com
06 20 47 57 97

À la fois art martial et sport de combat, le muay thaï allie les techniques de percussions (poings, jambes, genoux, coudes) et de préhension (saisies et projections). Cours ouvert aux débutant-e-s, confirmé-e-s, loisirs et compétiteurs-trices.

Le cardio thaïboxing est un cours de boxe thaïlandaise sans opposition directe. Au programme : cardio, technique (pieds, poings, genoux, coudes) et renforcement musculaire.

ados adultes

lundi 19h-20h30
mercredi 20h30-22h

ados, adultes dès 13 ans

jeudi 19h-20h30

BOXE ANGLAISE (2 COURS : INITIÉS / INITIATION)

Apollo Sporting Club
www.apollosportingclub.com
contact@apollosportingclub.com

Cours initié-e-s
Afin de favoriser un maximum l'apprentissage de la discipline, les coups ne sont pas appuyés et les cours se font en petit groupe avec des coaches diplômés de haut niveau.

Cours initiation
Une découverte de la boxe loisir en petit groupe. Une discipline sans danger, accessible à tou-te-s. Cardio, coordination, renforcement musculaire, explosivité, coordination, endurance, technique, confiance en soi et bien-être en font une discipline complète.

adultes

mardi 20h30-22h

CABARET BURLESQUE

Collectif Surprise Party
www.collectif-surprise-party.com
contact@collectif-surprise-party.com

1h30 de glamour, accompagnée d'une approche corporelle et théâtrale pour prendre confiance en soi et en son pouvoir de séduction, oser une féminité assumée, et pour certaines, se préparer à la scène. Cycle de cours tous niveaux, débutantes bienvenues!

adultes

mardi 20h30-22h

CAPOEIRA ADOS ET ADULTES

Bahia Capoeira Paris
www.bahiacapoeiraparis.com

Les cours de capoeira pour les adolescent-e-s et les adultes ont pour objectif de former les participant-e-s à cette discipline hors du commun. Les élèves se perfectionnent au combat, aux acrobaties, au chant et à la musique. Au-delà de l'entraînement et de la forme physique, c'est toute une culture et un art de vivre qui sont transmis. Pratiquée régulièrement, la capoeira développe le bien-être, la force, l'agilité et la discipline.

ados adultes

samedi 17h-19h

CAPOEIRA ENFANTS

Bahia Capoeira Paris
www.bahiacapoeiraparis.com

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui mêle danse, lutte, jeu, chant et musique. Pratiquée régulièrement, la capoeira développe chez les enfants la force, l'agilité, la discipline et la maîtrise du corps. Les élèves sont initié-e-s puis se perfectionnent au combat, au chant et à la musique. Au-delà de l'exercice physique, c'est toute une culture et un art de vivre qui sont transmis.



CASTAGNETTES

Atika Flamenco
info@atikaflamenco.com
09 53 21 60 21 / 06 16 74 18 59

L'approche de ce cours est technique et s'adresse aux danseur-euse-s de flamenco, mais aussi aux musicien-ne-s. Une méthode pour apprendre à jouer des castagnettes pour concert ou pour les associer à la danse. Un apprentissage clair avec partitions pour faire chanter dans vos mains ce petit instrument.



CHORALE

La Leçon de Piano
administration@lalecondespiano.fr

Le groupe est partagé en 3 pupitres (Soprano, Alto et Ténor/Basse) de 5/6 chanteur-euse-s chacun-e. Le répertoire abordé est varié (des Beatles à Bach en passant par Brigitte pour la lettre B!). Cette formation réduite permet d'acquérir de la technique, et de prendre le temps pour chacun-e. La cheffe de chœur favorise la dynamique du groupe et crée la pulsation collective.



CHORALE POLYPHONIES DU MONDE ET JAZZ

Aisthanoumai
www.aisthanoumai.free.fr
aisthanoumai@free.fr
01 42 72 39 70

Démarrer la semaine en mélodies, en rythmes, ensemble. Chanteur-euse-s de salle de bain ou expérimenté-e-s, lecteur-riche-s de partition ou pas, vous voyagez en jazz et en chants du monde. La préparation corporelle se fera avec respirations, Qi Gong et vocalises. La méthode *O passo* fera progresser votre aisance rythmique.



DANSE BOOTY THERAPY

Cie Les Ambianceuses
maimouna75@gmail.com
06 60 48 02 06

Apprendre à assumer sa féminité et à se libérer de ses émotions en déhanchant son corps mais surtout ses fesses et son bassin, c'est ça la booty therapy créée par Maimouna Coulibaly.



DANSE CONTACT

JAM DANSE CONTACT

ANQA
anqadanse@gmail.com
06 07 10 33 95 / 06 44 03 02 82

La danse-contact est une pratique dansée dans laquelle les points de contacts physiques sont le départ d'une exploration à travers des mouvements improvisés. Initiée par Isabelle Brunaud, danseuse et chorégraphe, cet atelier partagé est également ouvert aux adultes en situation de handicap.



DANSE CONTEMPORAINE

Danse en Seine
www.danseenseine.org
ateliers@danseenseine.org

Les ateliers artistiques visent à développer le-la danseur-euse par l'expérience de création et de recherche chorégraphique. Ces ateliers, réunis en cycles de 5 séances, s'adressent à tou-te-s les danseur-euse-s qui souhaitent développer leur créativité et leur expression artistique. Ils sont animés par les jeunes chorégraphes de l'Incubateur de La Fabrique de la Danse qui viennent partager leur univers artistique.



DANSE CONTEMPORAINE INCLUSIVE

BE TOGETHER
contact@be-together.eu

Ce cours s'adresse aux personnes en situation de handicap moteur et valides.
«*Nobody is perfect but we can dance.*
Dansons ensemble, rêvons ensemble!»



DANSE EN FAMILLE

Les Chemins de la Danse
www.lescheminsdeladanse.blogspot.com
lescheminsdeladanse.contact@gmail.com

Venez profiter d'un temps de partage et de rencontre privilégié avec votre enfant dans un cadre convivial pour trouver un bien-être et une liberté corporelle dans le mouvement dansé; à l'écoute de soi et de son environnement et à la découverte d'explorations artistiques dans lesquels enfants et parents pourront nourrir leur créativité et leur expressivité dans l'éveil des sens.



DANSE HIP-HOP/BREAKDANCE

Break Dance Crew
bureau@breakdance.fr
01 48 04 31 92

Ce cours est divisé en deux groupes de deux niveaux : niveau débutant avec un travail sur la musicalité, les mouvements de base *Top-rock, Footwork, Freeze*, et niveau intermédiaire avec un travail des figures circulaires, les *Powermoves*.
Entraînement libre en fin de cours.

Entraînement libre de hip-hop et *breakdance* dans la continuité des cours du vendredi.
Adapté à tous les niveaux.

DANSE IMPROVISATION

L'air ivre
www.air-ivre.fr
danse@air-ivre.com

Inspiré du *Body-Mind Centering®* et des techniques d'improvisation, cet atelier permet de trouver de nouveaux chemins d'expression en visitant les fondements de la danse contemporaine (temps, espace, poids, forme, flux, présence...) de façon originale et créative.
Débutant-e-s bienvenu-e-s!

DANSE LINDY HOP / CHARLESTON

Shake That Swing
www.shakethatswing.com
info@shakethatswing.com

Cours de danse swing, réservé aux adultes débutant-e-s curieux-euses de découvrir des danses clubs afro-américaines des années 30 telles que le lindy hop et le charleston (en binôme ou solo). Une discipline dynamique et entraînante qui se pratique sur de la musique jazz! Les sessions sont ponctuées de pratiques libres encadrées.

DANSE SALSA PORTORICAINE

La Salsa en clave
asso.salsaenclave@felipepolanco.fr
06 98 00 92 11

Ce cours suppose au préalable la maîtrise de la clave, du pas de base et des figures simples de la danse en couple. Dans ce cours, vous apprendrez des figures complexes de la danse en couple (guidage, style...) et des combinaisons de *shines*. En parallèle, vous approfondirez votre écoute de la musique.

DANSE TANGO ARGENTIN

Activistas del Tango
activistasdeltango@gmail.com

Ouvert à toutes les personnes qui souhaitent commencer ou recommencer le Tango argentin, ce cours permet d'en découvrir les bases, les codes et le vocabulaire pour l'improvisation. Un accent sera mis sur la connexion en couple, le travail de la marche, l'acquisition des figures de base.

tout public

↓
vendredi
19h-22h
↓
samedi
20h-22h

adultes

↓
mercredi
20h-22h

adultes

↓
jeudi
20h-22h

adultes
intermédiaire
avancé

↓
mercredi
19h-20h30

adultes

↓
jeudi
19h-20h

ESCRIME

Cercle Omnisport Paris Centre
www.copc75.com
escrimecopc@gmail.com
06 60 81 53 39

L'escrime développe des qualités physiques: réflexes, vitesse, adresse et précision, tout en favorisant la maîtrise de soi, la concentration, la réflexion et l'assurance. En défendant également des valeurs morales telles que l'honnêteté et le respect de l'adversaire, c'est une discipline complète, ouverte à tou-te-s dès le plus jeune âge.

5-11 ans

↓
lundi
17h-18h

7-17 ans

↓
lundi
18h-19h

tout public

↓
samedi
18h-20h

2-6 ans

↓
mercredi 14h-18h30

adultes

↓
lundi 19h-22h
(2x/mois)

ados
adultes

↓
vendredi
15h30-20h30

ÉVEIL MUSICAL

Pepino
cailleux.richard@gmail.com
06 04 17 45 11

Explorer les sons, affiner l'écoute, gagner en motricité grâce au chant et aux jeux rythmiques autour d'un répertoire adapté et ludique. Piano, batterie, congas, contrebasse, accordéon... peuplent les séances. Au ukulélé, les enfants seront initié-e-s.

FANFARE

La Fanfare au Carreau
www.fanfareaucarreau.fr
fanfare.carreau@gmail.com

La Fanfare au Carreau, dirigée par Fidel Fourneyron, tromboniste très actif sur la scène jazz (*Que Vola?, Animal, Un Poco Loco*), réunit deux fois par mois une cinquantaine de musicien-ne-s amateur-e-s et/ou en cours de formation: restez attentif-ive-s, iels font vibrer Le Carreau du Temple dans le cadre de sorties publiques dans et hors les murs tout au long de l'année!

GUITARE BATTERIE

Artistic
www.artistic-online.com
info@artistic-online.com
09 81 37 09 69

Des cours individuels sont proposés à la batterie et à la guitare. Le répertoire proposé est celui des musiques actuelles: jazz, rock, folk, funk, ou encore variétés. Le répertoire est choisi par l'élève, guidé-e par l'enseignant.

GUITARE FLAMENCO

Atika Flamenco
info@atikaflamenco.com
09 53 21 60 21

Le flamenco est un art vivant qui privilégie la transmission orale pour se découvrir et apprendre de façon interactive, ludique et conviviale. L'approche instrumentale à la guitare est complétée par une étude musicale et rythmique plus globale visant à cerner le vaste répertoire du flamenco.

HAI DONG GUMDO

Paris 3 Haidong Gumdo
paris3@haidong-gumdo.fr
06 58 48 69 53

Le sabre coréen nécessite précision, concentration, gestion du souffle et puissance. Pendant les cours, la pratique est axée sur un travail de combat, d'enchaînement codifié (seul et en groupe), de respiration, de méditation, de coupe ou encore de forme chorégraphiée.

HULA-HOOP FITNESS HOOPTONIC

Hoopera
contact@hooptonic.net
06 82 76 00 50

Faire du *hula-hoop* pour garder la ligne, c'est possible avec le programme HoopTonic. La variété des mouvements permet de faire travailler l'intégralité du corps, on combine cardio et renforcement musculaire dans une ambiance ludique. Une vraie séance de sport avec laquelle vous améliorez l'équilibre, la souplesse et la coordination. Avec le HoopTonic, raffermir sa silhouette devient un jeu d'enfant!

INTERPRÉTATION ENFANTS ET ADOS

La Leçon de Piano
administration@lalecondepiano.fr
06 16 97 07 56

L'atelier s'adresse aux enfants musicien-ne-s et non musicien-ne-s mélomanes souhaitant faire du chant, expérimenter une pratique collective de la musique et plus largement de l'expression scénique. Iels développeront une approche de musicien-ne-s avec leur voix. Les morceaux sont partagés pour permettre à ceux qui le souhaitent de s'exprimer en solo. Iels aborderont le jeu instrumental en groupe, accompagné-e-s par les instrumentistes du groupe.

débutant
intermédiaire

ados
adultes

jeudi 19h-20h ↓ jeudi 20h-21h
jeudi 21h-22h

tout
public

↓
lundi
17h-19h

adultes

↓
jeudi
12h30-13h30

7-11
ans

↓
mardi
17h-18h30

12-16
ans

↓
mardi
18h30-20h

JUDO

Planète Judo
planete.judo@gmail.com
06 12 97 55 55

La pédagogie de Planète Judo est basée sur une méthode d'enseignement ludique où les enfants apprennent et s'épanouissent en s'amusant. La pratique et les valeurs fondamentales du judo les aident à canaliser leur énergie et à s'ouvrir aux autres. Ce cours propose une pratique éducative et ludique, enseignée par un professeur de haut niveau.

Méthode d'éducation pédagogique morale et technique, le judo contribue à l'épanouissement de chacun-e. Activité socialisante, elle se pratique obligatoirement à deux ou lorsqu'un groupe se crée autour du tatami. Au fil des cours, les personnes apprennent à bien positionner leurs corps, à avoir un bon équilibre et à chuter.

5-6
ans

↓
mardi
17h-18h

6-7
ans

↓
mardi
18h-19h

8-9
ans

↓
jeudi
17h-18h

10-13
ans

↓
jeudi
18h-19h

ados
adultes

↓
vendredi
19h-20h30

KARATÉ SHOTOKAN

Danskar
www.karatedanskar.com
v.valerie33@aliceadsl.fr

Le karaté est un art martial japonais qui utilise des techniques offensives et défensives faisant appel à toutes les parties du corps. Que l'on soit débutant-e ou confirmé-e, il apporte bien-être et confiance en soi.

enfants

↓
vendredi
17h-18h

ados
adultes

↓
vendredi
18h-19h

KRAV MAGA

KRAV MAGA JUNIOR

KMUR
www.trainingratio.com
kmur.kravmaga@gmail.com

Le Krav Maga vient compléter les arts martiaux traditionnels dont il intègre une multitude de disciplines, par une approche réaliste, moderne et pragmatique de la self-défense. Les cours s'adressent aussi bien aux hommes qu'aux femmes, à partir de 16 ans.

Un cours de self-défense complet où l'accent est mis à la fois sur la progression technique et sur le développement des capacités motrices. Le cours est focalisé sur l'apprentissage moteur fondé sur une vision ludique afin d'initier les juniors à la self-défense.

ados
adultes

↓
mardi 19h-20h30

8-14
ans

↓
mercredi
18h-19h

MULTISPORTS

Paris Université Club
multisports@puc.paris
01 44 16 62 82 / 06 58 05 31 09

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées, comme les sports de ballon, de raquettes, d'expression, d'opposition et les sports collectifs.

3-6
ans

↓
vendredi
17h-19h

MUSIQUE EN GROUPE

Artistic
www.artistic-online.com
info@artistic-online.com
09 81 37 09 69

À la basse, à la guitare, à la batterie, au clavier et au chant, les jeunes élèves jouent un répertoire qui leur font plaisir, guidé par un professeur qui s'occupera des arrangements pour adapter les chansons choisies aux musicien-ne-s. Le répertoire est celui des musiques actuelles.

PARKOUR

Les Z'allumés des Arts
www.zallumes.fr
contact@zallumes.fr
06 32 39 57 19

Le parkour est une activité physique qui vise un déplacement libre hors des voies de passage préétablies: les éléments urbains se transforment en obstacles franchis grâce à la course, au saut, à l'escalade, au déplacement en équilibre. L'objectif du cours en salle est d'apprendre à analyser les obstacles qui se trouvent devant soi et de savoir les dépasser un par un sans s'arrêter, trouvant toujours un chemin.

PILATES

CEFL
christine.barcou@sfr.fr
06 26 19 03 43

Comment faire pour garder son corps en forme? Le Pilates permet d'être en mouvement, en respiration et en conscience. Dans cette méthode, le contrôle est essentiel. En connaître les clés, savoir comment bouger permet de s'assouplir et se tonifier. Ainsi, le corps devient plus fluide, et l'esprit plus libéré.

QI GONG / BA DUAN JIN

Institut des Phénix
sante-autonome@outlook.fr

Grâce aux pratiques enseignées dans ce cours, vous allez apprendre à détendre votre corps pour mieux le gérer au quotidien, amplifier votre respiration pour gagner en vitalité, calmer et concentrer votre mental pour vous faire une vie plus joyeuse. Depuis plus de 5000 ans, le Qi Gong nous aide à vivre en harmonie avec nous-même et le monde dans lequel nous évoluons. L'enchaînement du «Ba Duan Jin» (8 pièces de brocard) est simple mais très efficace pour y parvenir.

15-18 ans

↓
mercredi
19h-22h

8-11 ans

↓
mardi
17h-18h

12-25 ans

↓
mardi
18h-19h

10-17 ans

↓
mercredi
13h30-15h

Intermédiaire Débutant-e

adultes

↓
mardi
12h30-13h30

adultes

↓
mercredi
12h30-13h30

adultes

↓
jeudi
12h30-13h30

ROLLER ENFANTS

ROLLER FREESTYLE ET RANDOS

Roller Squad Institut

www.rsi.asso.fr
adherents.rsi@gmail.com
06 85 83 71 04

Avec la *Babyschool*, on apprend à s'équiper tout seul, à utiliser ses protections, glisser, se laisser glisser, regarder, franchir, attraper, ralentir et repartir, jouer ensemble et s'entraider. Avec les P'tits Loups, on apprend à s'orienter dans l'espace et devenir agile puis fluide.

Ce cours apprend à devenir très efficace, apprivoiser la culture circulation et rando roller, partir sur des enchaînements et figures rêvées, des petites chorés, des figures *freestyle* en groupe et en solo, et en musique bien sûr!

5-10 ans

↓
samedi 10h-11h30

7-14 ans

↓
samedi
11h30-13h

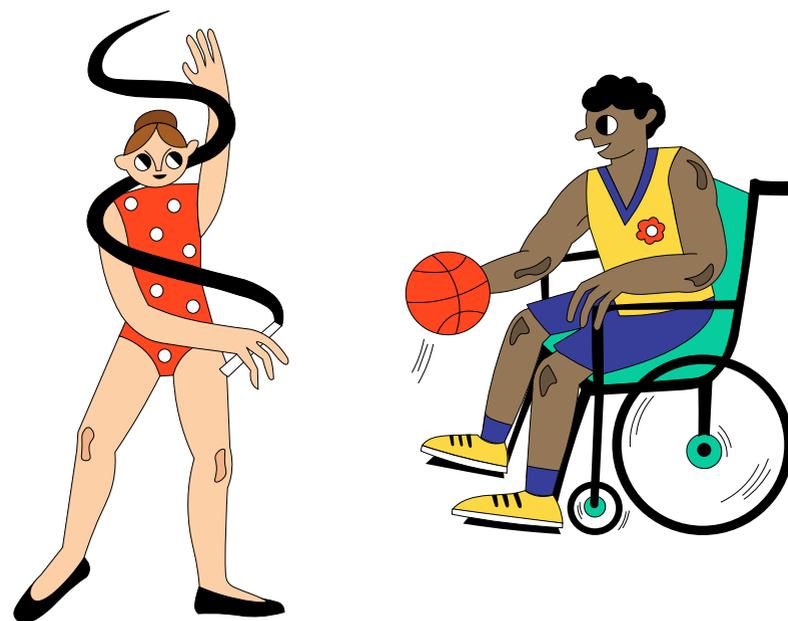
RUGBY ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Les Coqs Festifs
www.lescoqsfestifs.com
pascal@lescoqsfestifs.com
06 81 30 80 20

Le «lundi transpi» est un cours hebdomadaire de préparation physique pour les membres du club de rugby «Les Coqs Festifs». Animé par un coach sportif, il vise à améliorer l'endurance, la force et l'explosivité des joueurs-euses à travers différents ateliers.

adultes

↓
lundi
19h-20h30



SELF DÉFENSE FÉMININE

Yog'n Self
contact@yognself.com
06 63 35 88 05

La méthode *BoostHer* de self-défense met l'accent sur la gestion des émotions et l'évitement du combat. C'est un couteau suisse d'outils pour prendre conscience de sa force et de ses ressources.
Le but: s'affirmer physiquement et verbalement avec justesse.

SKATEBOARD

Paris Street Culture
info@paris-skate-culture.org
01 73 79 12 47 - 01 73 79 12 46

Les techniques basiques du skateboard sont abordées sur des espaces «cruisers», skates de balade type Penny en plastique, en bois ou *longboards*. Les enfants apprennent les notions afin de se déplacer de façon autonome en ville.

SOPHROLOGIE

La Parenthèse Bien-Être
laprentheses.b.etre@gmail.com
06 06 96 50 25 / 06 28 09 64 40

La Parenthèse Bien-Être propose une approche santé et bien-être alliant sport et sophrologie. Les cours s'adressent à des personnes en rémission du cancer, celles qui présentent des douleurs chroniques, en passant par celles dont l'équilibre entre corps et esprit est un souci quotidien. La conscience du corps, sa mobilité et sa tonicité sont les maîtres-mots de tou-te-s afin de préserver ou améliorer sa santé.

STRETCHING POSTURAL®

NRGY 2000
www.nrgy2000.jimdosite.com
nrgy2000@gmail.com
06 11 46 61 04

Pratique essentielle à la portée de tou-te-s pour améliorer le maintien par le renforcement des muscles posturaux, gagner en souplesse et équilibre et apprendre à relâcher les tensions.

STUDIO CARREAU

La Leçon de Piano
www.la-lecon-de-piano-cours-paris3.fr
administration@lalecondopiano.fr
Tel : 06 16 97 07 56

Un regard frais sur le monde par la jeunesse! Avec des outils vidéo et audio pro, un temps de liberté et d'initiative pour écrire des chroniques, des interviews, enregistrer, filmer, mixer, créer des jingles, du sound design, des clips... Chacun-e pourra s'exprimer, construire du sens, faire émerger des choix singuliers sur les contenus et leurs formes en exerçant son sens critique, visuel et technique.

femmes et minorités de genre, dès 15 ans

↓
mardi
19h-20h30

6-12 ans

↓
samedi
16h-18h

adultes dès 16 ans

↓
samedi
13h-14h

adultes

↓
vendredi
12h30-13h30

12-17 ans

↓
jeudi
17h30-19h

SWEDISH FIT STANDARD

SWEDISH FIT INTENSIF

Swedish Fit
www.swedishfit.fr
welcome@swedishfit.com
01 45 00 18 22

Swedish Fit, anciennement GYM SUÉDOISE, une activité «Sport Santé» sans prise de tête. Des cours collectifs en musique, accessibles à tou-te-s, idéal pour se remettre en forme, se muscler ou juste s'amuser. Près de 20 activités qui allient renforcement musculaire et cardio, mais aussi Yoga, Pilates ou encore Ballet Sculpt.

adultes

↓
mercredi
12h30-13h30

adultes

↓
lundi
12h30-13h30

TENNIS

Match Point
matchpoint75@gmail.com
06 78 28 87 45

Le mini tennis est une bonne manière de découvrir le tennis de façon ludique et éducative avec un matériel adapté pour les jeunes.

Les cours, destinés aux 8-12 ans, sont encadrés par des enseignants professionnels.

4-6 ans

↓
mercredi
17h-18h

6-8 ans

↓
mercredi
18h-19h

8-12 ans

↓
mercredi 19h-20h

TENNIS DE TABLE

Match Point
matchpoint75@gmail.com
06 78 28 87 45

Ce cours, encadré par un enseignant professionnel, est proposé pour les adolescent-e-s et les adultes avec tous les niveaux de pratique (y compris pour les personnes en situation de handicap).

ados adultes

↓
jeudi
19h-22h

THÉÂTRE

ANTENNARIUS PICTUS
cie.antennariuspictus@gmail.com
0668849416

Atelier de théâtre réservé aux femmes et minorités de genre, ouvert aux personnes avec ou sans expérience théâtrale. Au programme: un espace d'exploration corporelle en utilisant les outils du théâtre physique et un espace de parole (écriture et lecture de textes).

femmes et minorités de genre dès 16 ans

↓
lundi
20h30-22h

THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S

OUTsiders
bureau@outsiders.paris

Rejoignez les *Drama-Queer-e-s*, la troupe de théâtre inclusive d'OUTsiders, association multi-sports LGBTQI+! Le cours de théâtre a pour objectif l'épanouissement personnel notamment par le renforcement de la confiance en soi, l'amélioration de l'expression orale et la meilleure gestion des émotions.

VOGUEING

Paris Ballroom Scene
lasseindra@gmail.com

Le *vogueing* s'inspire autant des poses de mannequins des magazines féminins, que de la contorsion et de la simulation d'un sport de combat, tout en affirmant son identité propre. Il se pratique selon trois grandes catégories: le *old way*, le *new way* et le *vogue fem*, et rappelle lors des «balls» que voguer, c'est savoir danser, mais aussi briller face à son public!

YOGA

OUTsiders
www.outsiders.paris
bureau@outsiders.paris

L'association OUTsiders propose un cours de yoga avec un professeur diplômé enseignant toutes les pratiques du hatha yoga dans la lignée de l'enseignement de Siwananda: pratiques posturales, pratiques respiratoires et relaxation.

YOGA ACROYOGA

Acro Yoga Safe Place
melanie.yogakula@gmail.com
06 23 84 88 80

L'acroyoga est une discipline conviviale qui combine le yoga avec des techniques acrobatiques accessibles ainsi que des postures inspirées de thérapies manuelles telles que le massage thaï. En sanskrit, *yoga* veut dire «union» et *kula* la «communauté»: l'association en a fait son fer de lance.

YOGA HATHA YOGA

Sushumna Paris
parisyinyoga@gmail.com

Le hatha yoga est un système de développement personnel ancestral. C'est un excellent moyen pour vivre en harmonie avec soi et son entourage. L'association Sushumna Paris partage avec authenticité cette discipline, afin d'intégrer ses bienfaits dans la vie quotidienne.

adultes

↓
vendredi 20h30-22h
samedi 15h-17h

YOGA HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE

108 Studio Yoga
108studioyoga@gmail.com

Trouver l'énergie par le confort et la détente. Le hatha yoga enseigné ici est une méthode physico-psychique fondée sur des techniques rigoureuses et scientifiques. Les séances enchaînent postures, techniques de respiration, concentration et méditation dirigée. Elles développent l'harmonie et l'équilibre sur les plans du physique et du mental.

ados
adultes

↓
lundi
12h30-13h30

adultes

↓
lundi
19h-22h
(1x/mois)

YOGA ENFANT

YOGA EN FAMILLE

CERLE OMNISPORT PARIS CENTRE
www.copc75.com

Idéal pour les enfants, le yoga permet de canaliser les énergies, en apportant les bienfaits d'un équilibre corporel, tout en prenant confiance en soi dès le plus jeune âge. Une première expérience valorisante et gratifiante, un art de vivre en soi qui peut être complété une fois par mois par des séances à partager en famille.

Le cours de yoga en famille est dédié aux parents et aux enfants, mélangeant inventivité, stabilité et improvisation pour une séance de bonne humeur et d'amusement! Un moment relationnel unique où le partage des émotions, sensations et activités physiques ouvre de nouveaux horizons.

enfants
6-12 ans

↓
mercredi
13h30-14h30

parents
enfants
3-12 ans

↓
samedi
10h-11h30
(1x/mois)

adultes

↓
samedi
19h-21h

adultes

↓
vendredi
20h30-22h

adultes
Tous
niveaux

↓
vendredi
12h30-13h30

adultes
intermédiaire

↓
samedi
10h-11h30



INFOS PRATIQUES

LES TARIFS



Les inscriptions et adhésions se font directement auprès de chaque association.

Les contacts sont référencés pour chaque discipline présentée.

L'équipe d'accueil et de billetterie du Carreau du Temple se tient à votre disposition pour plus d'informations sur place et au téléphone, au 01 83 81 93 30.

LA CARTE CARREAU



Pour seulement 20€* devenez adhérent-e du Carreau du Temple et bénéficiez de 10% de réduction sur votre abonnement annuel auprès du cours de votre choix ainsi que d'un cours d'essai gratuit!

La Carte Carreau vous permettra également de profiter de nombreuses réductions sur l'ensemble des activités du Carreau du Temple et de ses partenaires:

- 1 cours d'essai de sport gratuit
- 10% de réduction sur tous les abonnements annuels aux activités sportives et artistiques pour la saison 2024-2025
- 50% de réduction sur les spectacles en réservant quand vous le souhaitez (hors tarification spéciale)
- Possibilité de reporter votre place sur une autre date du même spectacle
- 10% de réduction au bar du Carreau du Temple
- Tarif réduit sur les salons d'art contemporain sur présentation de votre carte (AKAA, DRAWING NOW Art Fair, Urban Art Fair).
- Nombreux tarifs réduits tous les mois chez nos partenaires (spectacles, expositions, concerts, festivals, rencontres, ateliers et visites guidées): Théâtre de la Ville, Théâtre de la Bastille, Gaité Lyrique, Centre national de la danse, La Colline, Théâtre de la Cité internationale, Le Mouffetard - théâtre des arts de la marionnette, Palais de Tokyo, Monfort Théâtre, Le Regard du Cygne, Réunion des Musées Nationaux - Grand Palais...

Votre carte est rentabilisée en adhérant à un cours collectif à l'année ou dès l'achat de deux places de spectacles.

*Cette carte est valable de date à date sur l'ensemble des activités du Carreau du Temple.
Tarif plein: 20 €/an | Tarif réduit: 15 €/an (plus de 65 ans, demandeurs d'emploi, personnes en situation de handicap, moins de 30 ans, groupes à partir de 8 personnes). Carte en vente en ligne sur le site Internet du Carreau du Temple ou sur place à la billetterie. Récupérez votre carte lors de votre prochaine visite à l'accueil / billetterie du Carreau du Temple.
www.lecarreaudutemple.eu



ACCÈS COURS

2 rue Perrée 75003 Paris, du lundi au samedi de 10h à 21h

01 83 81 93 30 - www.lecarreaudutemple.eu



Le Carreau du Temple est un établissement culturel et sportif de la Ville de Paris.