

# 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](http://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