



AGENDA

DES COURS DE PRATIQUES
SPORTIVES ET ARTISTIQUES



LE
CARREAU
DU TEMPLE



SEPT
2025
•
JUILLET
2026





DES COURS ET STAGES TOUTE L'ANNÉE

Arts martiaux, yoga, voguing, 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·les 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. Avec l'adhésion à la Carte Carreau, bénéficiez de -10% sur votre abonnement, de -50% sur le prix des places de spectacles programmés à l'année, de la gratuité sur les séances de cinéma... (cf. p.22).

De nombreux ateliers, stages et cours XXL sont également organisés les week-ends et durant les vacances scolaires en résonnance 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 2025 • JUILLET 2026

COURS HEBDO

**RENTRÉE LE 1^{ER}
SEPTEMBRE 2025**

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»)

HORAIRE	DISCIPLINE	ASSOCIATION	PUBLIC	SALLE
LUNDI				
12h30-13h30	GYM SUÉDOISE	SWEDISH FIT®	ADULTES	Gymnase
12h30-13h30	HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE	108 STUDIO YOGA	ADOS/ADULTES	Studio du Pou-Volant
16h-17h30	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADOS (DÈS 12 ANS)	Studio Son
17h-18h	ESCRIME	COPC	5-11 ANS	Gymnase
17h-19h	HAIDONG GUMDO	PARIS 3 HAIDONG GUMDO	TOUT PUBLIC (DÈS 7 ANS)	Studio du Pou-Volant
17h30-19h	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADOS (DÈS 12 ANS)	Studio Son
18h-19h	ESCRIME	COPC	17-17 ANS	Gymnase
19h-20h30	BOXE MUAY-THAI	SIAMUAY	ADOS / ADULTES	Studio du Pou-Volant
19h-20h30	PRÉPARATION PHYSIQUE AU RUGBY	LES COQS FESTIFS RUGBY CLUB	ADULTES	Gymnase
19h-21h	CHORALE POLYPHONIES DU MONDE ET JAZZ	AISTHANOUMAI	TOUT PUBLIC	Studio Son
19h-22h	JAM DANSE CONTACT (1x/mois)	ANQA	ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES	Studio de Flore
19h-22h	FANFARE (2x/mois)	LA FANFARE AU CARREAU	ADOS / ADULTES	Studio de Flore
19h-22h	VOGUEING (1x/mois)	PARIS BALLROOM SCENE	ADULTES	Studio de Flore
20h30-22h	AIKIDO TRADITIONNEL	AIKIDO PARIS TEMPLE	TOUT PUBLIC (DÈS 10 ANS)	Studio du Pou-Volant
20h30-22h	ROLLER DERBY	LES QUADS DE PARIS	FEMMES ET MINORITÉS DE GENRE (DÈS 18 ANS)	Gymnase
MARDI				
12h30-13h30	HULA-HOOP	HOOPERA	ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES	Gymnase
12h30-13h30	PILATES	CEFL	ADULTES	Studio du Pou-Volant
17h-18h	JUDO	PLANÈTE JUDO	4-6 ANS	Studio du Pou-Volant
17h-18h	PARKOUR	LES ZALLUMES DES ARTS	6-9 ANS	Gymnase
17h-18h	INTERPRÉTATION MUSIQUES ACTUELLES	LA LEÇON DE PIANO	7-10 ANS	Studio Son
18h-19h	JUDO	PLANÈTE JUDO	6-7 ANS	Studio du Pou-Volant
18h-19h	PARKOUR	LES ZALLUMES DES ARTS	8-12 ANS	Gymnase
18h-19h	INTERPRÉTATION MUSIQUES ACTUELLES	LA LEÇON DE PIANO	11-16 ANS	Studio Son
19h-20h	CHANT	LA LEÇON DE PIANO	ADOS	Studio Son
19h-20h30	DANSE CONTACT IMPROVISATION	ANQA	ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES	Studio de Flore
19h-20h30	KRAV MAGA	KMUR	ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES	Gymnase
19h-20h30	SELF-DÉFENSE FÉMININE	YOG'N SELF	FEMMES ET MINORITÉS DE GENRE (DÈS 15 ANS)	Studio du Pou-Volant
20h15-21h45	CHANT	LA LEÇON DE PIANO	ADULTES	Studio Son
20h30-22h	BOOTY THERAPY	CIE LES AMBIANCEUSES	ADOS / ADULTES	Studio du Pou-Volant
20h30-22h	BOXE ANGLAISE	APOLLO SPORTING CLUB	ADULTES	Gymnase
20h30-22h	WAACKING EXPRESS YOUR SOUL	ASSOCIATION 5-6-7-8	ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES	Studio de Flore
MERCREDI				
10h30-11h15	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	3-4 ANS	Studio Son
12h30-13h30	GYM SUÉDOISE	SWEDISH FIT®	ADULTES	Gymnase
12h30-13h30	PILATES	CEFL	ADULTES	Studio du Pou-Volant
13h30-14h30	YOGA ENFANTS	COPC	6-12 ANS	Studio du Pou-Volant
13h30-15h	DANSE KRUMP	KRUMPFEST	TOUT PUBLIC (DÈS 7 ANS)	Gymnase
14h-14h45	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	4-6 ANS	Studio Son
14h30-15h15	DANSE EXPRESSIVE	LES CHEMINS DE LA DANSE	6-9 ANS	Studio du Pou-Volant
14h45-15h30	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	4-6 ANS	Studio Son
15h-16h	MINI BASKET	PARIS BASKET CENTRE 3	4-7 ANS	Gymnase
15h15-16h	ÉVEIL SENSORIEL	LES CHEMINS DE LA DANSE	3-5 ANS	Studio du Pou-Volant
15h30-16h15	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	3-4 ANS	Studio Son
16h-17h	MINI BASKET	PARIS BASKET CENTRE 3	7-10 ANS	Gymnase
16h-17h	PARABOXE	APOLLO SPORTING CLUB	ENFANTS ET ADOS	Studio du Pou-Volant
16h15-17h	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	3-4 ANS	Studio Son
17h-17h45	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	4-6 ANS	Studio Son
17h-18h	PARABOXE	APOLLO SPORTING CLUB	ENFANTS ET ADOS	Studio du Pou-Volant
17h-18h	MINI TENNIS	MATCH POINT	4-5 ANS	Gymnase
17h45-18h30	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	4-6 ANS	Studio Son
18h-19h	KRAV MAGA JUNIOR	KMUR	ADOS 12-15 ANS	Studio du Pou-Volant
18h-19h	MINI TENNIS	MATCH POINT	6-7 ANS	Gymnase

18h30-20h30	MUSIQUE EN GROUPE	ARTISTIC	ADDS 15-18 ANS	Studio Son
19h-20h	MINI TENNIS	MATCH POINT	8-12 ANS	Gymnase
19h-20h30	BARRE AU SOL MÉTHODE KNIASEFF-STEOVICH®	BORIS KNIASEFF FLOOR BARRE	ADDS (DÈS 14 ANS) / ADULTES	Studio de Flore
19h-20h30	AIKIDO TRADITIONNEL	AIKIDO PARIS TEMPLE	TOUT PUBLIC (DÈS 10 ANS)	Studio du Pou-Volant
20h-22h	DANSE IMPROVISATION	LAIR IVRE	ADULTES	Gymnase
20h30-21h30	BATTERIE	ARTISTIC	ADDS / ADULTES	Studio Son
20h30-22h	DANSE CONTEMPORAINE	DANSE EN SEINE	ADULTES	Studio de Flore
20h30-22h	BOXE MUAY-THAI	SIAMUAY	ADDS / ADULTES	Studio du Pou-Volant

JEUDI

12h30-13h30	BASKET MIXTE LOISIR	SPLASHQUATRE	ADULTES	Gymnase
12h30-13h30	QI GONG / WU QIN XI	INSTITUT DES PHÉNIX	ADULTES	Studio du Pou-Volant
17h-18h	ÉVEIL PIANO	LA LEÇON DE PIANO	5-7 ANS	Studio Son
17h-18h	JUDO	PLANÈTE JUDO	7-9 ANS	Studio du Pou-Volant
17h-19h	CAPOEIRA	BAHIA CAPOEIRA PARIS	7-10 ANS	Gymnase
18h-19h	ÉVEIL PIANO	LA LEÇON DE PIANO	5-7 ANS	Studio Son
18h-19h	JUDO	PLANÈTE JUDO	10-14 ANS	Studio du Pou-Volant
19h-20h	GUITARE FLAMENCA DÉBUTANT	ATIKA FLAMENCO	ADDS / ADULTES	Studio Son
19h-20h	TANGO ARGENTIN	ACTIVISTAS DEL TANGO	ADDS (DÈS 16 ANS) / ADULTES	Studio de Flore
19h-20h	TENNIS DE TABLE / HANDISPORT	MATCH POINT	ADDS / ADULTES	Gymnase
19h-20h30	BOXE CARDIO THAIBOXING	SIAMUAY	ADDS (DÈS 12 ANS) / ADULTES	Studio du Pou-Volant
20h-21h	GUITARE FLAMENCA INTERMÉDIAIRE 1	ATIKA FLAMENCO	ADDS / ADULTES	Studio Son
20h-22h	DANSE LINDY HOP & SOLO JAZZ	SHAKE THAT SWING	ADDS (DÈS 16 ANS) / ADULTES	Studio de Flore
20h-21h	TENNIS DE TABLE / HANDISPORT	MATCH POINT	ADDS / ADULTES	Gymnase
20h30-22h	AFROVIBE DANCE WORKOUT	AFROVIBE	ADDS / ADULTES	Studio du Pou-Volant
21h-22h	TENNIS DE TABLE / HANDISPORT	MATCH POINT	ADDS / ADULTES	Gymnase
21h-22h	GUITARE FLAMENCA INTERMÉDIAIRE 2	ATIKA FLAMENCO	ADDS / ADULTES	Studio Son

VENDREDI

12h30-13h30	HATHA YOGA	JAIMA PARIS	ADULTES	Gymnase
12h30-13h30	STRETCHING POSTURAL®	NRGY2000	TOUT PUBLIC	Studio du Pou-Volant
16h-18h	GUITARE	ARTISTIC	ADDS / ADULTES	Studio Son
17h-19h	MULTISPORTS	PARIS UNIVERSITÉ CLUB	3-8 ANS	Gymnase
17h-18h	KARATÉ SHOTOKAN	DANSKAR	6-12 ANS	Studio du Pou-Volant
18h-19h	KARATÉ SHOTOKAN	DANSKAR	ADDS / ADULTES	Studio du Pou-Volant
18h-20h30	MUSIQUE EN GROUPE	ARTISTIC	ADDS 15-18 ANS	Studio Son
19h-20h30	DANSE CONTEMPORAINE INCLUSIVE	BE TOGETHER ACADEMIE	ADULTES	Studio de Flore
19h-20h30	JUDO	PLANÈTE JUDO	ADDS / ADULTES	Studio du Pou-Volant
19h-22h	BREAKDANCE / HIP-HOP	BREAK DANCE CREW	ADDS (DÈS 13 ANS) / ADULTES	Gymnase
20h30-22h	THÉÂTRE DRAMA QUEER E-S	OUTSIDERS	ADULTES	Studio de Flore
20h30-22h	ACROYOGA SOLAIRE / LUNAIRE	ACRO YOGA SAFE PLACE	ADDS (DÈS 16 ANS) / ADULTES	Studio du Pou-Volant

SAMEDI

10h-11h30	YOGA EN FAMILLE (1x/mois)	COPC	PARENTS AVEC ENFANTS 3-12 ANS	Studio du Pou-Volant
10h-11h30	ROLLER BABYSCHOOL & P'TITS LOUPS	ROLLER SQUAD INSTITUT	5-10 ANS	Gymnase
10h15-11h15	ÉVEIL SENSORIEL EN FAMILLE (1x/mois)	LES CHEMINS DE LA DANSE	PARENTS AVEC ENFANTS 1-3 ANS	Studio du Pou-Volant
10h30-11h30	CLAQUETTES	TAPTIME	ADULTES	Studio de Flore
10h30-11h30	CASTAGNETTES	ATIKA FLAMENCO	TOUT PUBLIC (DÈS 8 ANS)	Studio Son
11h15-12h15	DANSE EN FAMILLE (1x/mois)	LES CHEMINS DE LA DANSE	PARENTS AVEC ENFANTS (DÈS 3 ANS)	Studio du Pou-Volant
11h30-13h	DANSE FLAMENCO DÉBUTANT	ATIKA FLAMENCO	TOUT PUBLIC (DÈS 8 ANS)	Studio de Flore
11h30-12h30	ZUMBA PARENTS-ENFANTS (1x/mois)	ATLS PANTIN	PARENTS / ENFANTS (DÈS 5 ANS)	Studio du Pou-Volant
11h30-13h	ROLLER FREESTYLE CARREAU	ROLLER SQUAD INSTITUT	7-15 ANS	Gymnase
12h-13h30	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADDS (DÈS 12 ANS)	Studio Son
13h-14h	SPORT ET SÉRÉNITÉ	LA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE	ADULTES	Gymnase
13h-15h	FLOORWORK	C.B.M.P.A.S	ADULTES	Studio du Pou-Volant
13h-15h	DANSE FLAMENCO INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ	ATIKA FLAMENCO	TOUT PUBLIC (DÈS 8 ANS)	Studio de Flore
13h30-15h	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADDS (DÈS 12 ANS)	Studio Son
14h-16h	DANSE GAGA/PEOPLE	MILK SHAKE PROJECT	ADDS (DÈS 16 ANS) / ADULTES	Gymnase
15h-16h	DANSE K-POP	MOODEAHUI	ADDS (DÈS 15 ANS) / ADULTES	Studio de Flore
15h-16h30	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADDS (DÈS 12 ANS)	Studio Son
15h-17h	THÉÂTRE DRAMA QUEER E-S - IMPROVISATION	OUTSIDERS	TOUT PUBLIC	Studio du Pou-Volant
16h-17h	DANSE K-POP	MOODEAHUI	ADDS (DÈS 15 ANS) / ADULTES	Studio de Flore
16h-18h	SKATEBOARD	PARIS SKATE CULTURE	6-12 ANS	Gymnase
16h30-18h	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADDS (DÈS 12 ANS)	Studio Son
17h-18h30	THÉÂTRE PHYSIQUE	CIE ANTENNARIUS PICTUS	FEMMES ET MINORITÉS DE GENRE (DÈS 16 ANS)	Studio du Pou-Volant
18h-20h	ESCRIME	COPC	ADDS / ADULTES	Gymnase
18h30-20h	DANSE LES YEUX FERMÉS	DANSE LES YEUX FERMÉS	ADDS / ADULTES	Studio du Pou-Volant
20h-22h	YOGA	OUTSIDERS	ADULTES	Studio du Pou-Volant
20h-22h	BREAKDANCE / HIP-HOP	BREAK DANCE CREW	ADDS (DÈS 13 ANS) / ADULTES	Gymnase

L'ABÉCÉDAIRE



DES DISCIPLINES

AÏKIDO TRADITIONNEL



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-tes, quel que soit le niveau, l'âge ou la condition physique.

tout
public
dès 10
ans

↓
lundi
20h30-22h

↓
mercredi
19h-20h30

BARRE AU SOL MÉTHODE KNIASEFF-STEVOVICH®



Boris Kniaseff Floor Barre
www.boris-kniaseff-floor-barre-method.com
boriskniaseff.floorbarremethod@gmail.com

Inspirée des fondamentaux de la danse classique, la barre au sol Boris Kniaseff by Yasna Stevovich® combine renforcement musculaire, étirement et placement. Elle améliore posture, fluidité, coordination et conscience corporelle, sans appui ni impact, dans le respect du corps.

ados
adultes
dès 14
ans

↓
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 4 ans.

4-7
ans

↓
mercredi
15h-16h

7-10
ans

↓
mercredi
16h-17h

BASKET

BASKET MIXTE LOISIR

SplashQuatre
www.splashquatre.fr
contact@splashquatre.fr

Un créneau de basket ouvert à toutes et tous, dans une ambiance mixte, inclusive et non intimidante. Pas de coach ni de compétition : ici, on joue pour le plaisir, le collectif et l'énergie partagée. Un format souple et convivial, pensé pour celles et ceux qui ont déjà un peu de pratique et veulent jouer librement. Pratique du basket nécessaire, niveau intermédiaire-loisir.

adultes
↓
jeudi
12h30-13h30

BATTERIE

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

Des cours individuels sont proposés à la batterie. 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.

ados
adultes
↓
mercredi
20h30-21h30

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-Thai allie les techniques de percussions (poings, jambes, genoux, coudes) et de préhension (saisies et projections). Cours ouvert aux débutant-es, confirmé-es, 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 mercredi
19h-20h30 20h30-22h

ados
dès 12 ans,
adultes
↓
jeudi
19h-20h30

BOXE

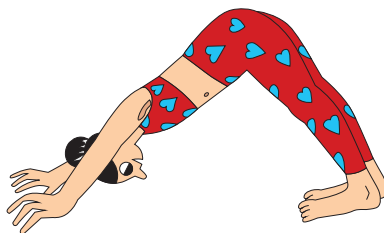
ANGLAISE (2 COURS : DÉBUTANT-E / INTERMÉDIAIRE)

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

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

Cours intermédiaire
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.

adultes
↓
mardi
20h30-22h



BOXE PARABOXE

Apollo Sporting Club
www.apollosportingclub.com
contact@association-apollo.fr
01 83 95 45 00

La paraboxe de l'association Apollo Sporting Club propose des séances de boxe inclusive et adaptée, encadrées par des coaches diplômés, pour personnes en situation de handicap ou non. L'objectif: favoriser bien-être, confiance et inclusion, dans un esprit de plaisir et de fraternité.

enfants
ados



mercredi
16h-17h
17h-18h

CAPOEIRA

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 initiés 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.

7-10
ans



jeudi
17h-19h

CASTAGNETTES

Atika Flamenco
flamenco.atika@gmail.com
06 16 74 18 59

L'association ATIKA, centre Officiel Escuela de Flamenco de Andalucía à Paris, propose des cours réguliers de danse flamenco et une formation professionnelle certifiée EFA, pour offrir un service d'excellence dans la promotion et le développement du flamenco et de la danse espagnole avec, entre autres, des cours de castagnettes de concert et d'accompagnement à la danse.

tout
public
dès 8 ans



samedi
10h30-11h30

CHORALE CHANTER!

La Leçon de Piano
carreau@lalecondepiano.fr
06 16 97 07 57

Que vous soyez débutant-e ou choriste confirmé-e, cet atelier est fait pour vous! Venez vivre une expérience vocale unique, humaine et joyeuse au fil d'un programme rythmé et éclectique, qui fera résonner les voix et les émotions. Cette petite formation favorise l'acquisition de la technique vocale personnelle, tout en poursuivant l'objectif de chanter en harmonie.

ados

adultes



mardi
19h-20h



mardi
20h15-21h45

CHORALE POLYPHONIES DU MONDE ET JAZZ

Aisthanoumai
aisthanoumai@free.fr
01 42 72 39 70

Démarrer la semaine en mélodies, en rythmes, ensemble. Chanteur-euses de salle de bain ou expérimenté-es, lecteur-rices 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.

tout
public



lundi
19h-21h

CLAQUETTES

Taptime

www.tapttime.fr
tapttime@mailo.com
06 03 42 52 82

Taper du pied en rythme, apprendre les pas de bases et des chorégraphies accessibles à tou·tes dans une ambiance conviviale et décontractée. Pratiquer les claquettes (Tap dance), c'est s'épanouir à travers une activité artistique complète alliant danse, musicalité, développement de la coordination, du sens musical, de la mémoire et de la concentration.

adultes



samedi
10h30-11h30

DANSE BOOTY THERAPY

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

Booty Therapy, c'est du feu dans les hanches et de la liberté dans le cœur ! Créée par Maimouna Coulibaly, cette méthode inclusive mêle danses afro-urbaines, sport et libération émotionnelle. Pensée pour les femmes et minorités de genre, elle célèbre tous les corps. On transpire, on guérit, on kiffe. Booty Therapy, c'est un shoot de puissance, de plaisir, de rébellion joyeuse.

ados
adultes



mardi
20h30-22h

DANSE BREAKDANCE / HIP-HOP

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. Le créneau du samedi soir est un entraînement libre.

ados
adultes
dès 13
ans



vendredi
19h-22h



samedi
20h-22h

DANSE CONTACT IMPROVISATION

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.

Avant la Jam libre, le collectif ANQA propose une préparation corporelle favorisant la rencontre individuelle et collective. La séance inclusive, ouverte à tou·tes dans le respect des possibilités de chacun·e, est colorée d'une proposition globale faisant de chaque Jam un événement particulier. Musicien·nes, bienvenu·es pour improviser avec le collectif !

ados
adultes
dès 16
ans



mardi
19h-20h30

ados
adultes
dès 16
ans



lundi
19h-22h
(1x / mois)

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-tes les danseur-euses 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.

adultes



mercredi
20h30-22h

DANSE CONTEMPORAINE INCLUSIVE

BE TOGETHER ACADEMIE
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!»

adultes



vendredi
19h-20h30

DANSE DANSE LES YEUX FERMÉS

Danse Les Yeux Fermés
www.danselesyeuxfermes.fr
danse.lyf@gmail.com
06 62 37 49 09

Une expérience unique qui bouleverse les perceptions et renforce l'estime de soi ! Les ateliers sont novateurs car une partie du cours se fait les yeux fermés. Le but étant de transmettre le plaisir de danser. Les séances sont axées sur la prise de conscience de l'espace.

ados
adultes



samedi
18h30-20h

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.

parents /
enfants
dès 3 ans



samedi
11h15-12h15
(1x / mois)



DANSE

ÉVEIL SENSORIEL ET DANSE EXPRESSIVE

ÉVEIL SENSORIEL EN FAMILLE

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

DANSE

AFROVIBE DANCE WORKOUT

Afrovibe
hello@afrovibe.fr
www.afrovibe.fr

DANSE

FLAMENCO

Atika Flamenco
flamenco.atika@gmail.com
06 16 74 18 59

DANSE

FLOORWORK

C.Ø.M.P.A.S
compasfloorwork@gmail.com

Un espace stimulant pour favoriser son expressivité, le développement de son imaginaire et de sa motricité. Découvrir une activité artistique et d'expression corporelle pour explorer et évoluer dans l'espace tout en s'amusant. Des espaces contenant et ludiques dans lesquels développer sa créativité et ses potentialités.

Venez profiter d'un temps de partage privilégié avec votre enfant pour explorer et évoluer dans l'espace tout en s'amusant. Découvrez des espaces contenant et ludiques dans lesquels l'enfant pourra développer sa créativité et ses potentialités psychomotrices, sources d'épanouissement et de développement personnel.

Afrovibe est un concept de danse fitness inspiré des danses afro-descendantes qui combine chorégraphies, fitness et lâcher-prise. On danse en plié, ancré au sol, connecté à son corps et à son bassin, un excellent moyen de se tonifier, d'améliorer sa force, sa souplesse, sa coordination et de libérer le stress par les hanches. Afroville est un voyage dansé et musical à travers les pays imprégnés de la culture africaine en la valorisant à son apogée ! Chez nous, ce n'est ni la technique ni la performance qui prime, mais le partage et l'énergie positive : les chorégraphies sont conçues pour que tout le monde puisse suivre. Venez tel-le-s que vous êtes !

Cours d'initiation et de perfectionnement à la danse flamenco tout public avec une approche progressive aux trois composants fondamentaux : travail rythmique et *palmas* (claquement des mains), travail corporel (postures) et *brazo* (bras et mains), *zapateado* (frappes rythmiques des pieds). Création progressive d'une chorégraphie appropriée à chaque groupe complétée par des vidéos disponibles en ligne. Cours accompagnés par des musicien-nés : guitaristes et chanteur-ses.

Les cours de *floorwork* sont une exploration du travail au sol dans différentes physicalités. Ils sont basés sur un mélange de mouvements acrobatiques, de spirales, de sauts ainsi que sur des exercices abordant la conscience de l'espace, de son centre et de ses appuis. Entre danse contemporaine et acro-danse, différentes approches seront proposées en fonction des intervenant-es, de leur parcours et de leur univers singulier.

3-5 ans

↓
mercredi
Éveil
sensoriel
15h15-16h

6-9 ans

↓
mercredi
Danse
expressive
14h30-15h15

parents /
enfants
1-3 ans

↓
samedi
10h15-11h15
(1x/mois)

ados
adultes

↓
jeudi
20h30-22h

tout
public
dès 8
ans

débutant
↓
samedi
11h30-13h

tout
public
dès 8
ans

intermédiaire /
avancé
↓
samedi
13h-15h

adultes

↓
samedi
13h-15h

DANSE

GAGA/PEOPLE

Milk Shake Project
www.milkshakeproject.com
gagainparis@gmail.com

Le Milk Shake Project vous invite à les rejoindre pour danser avec des propositions variées chaque semaine: Gaga / people, ateliers intergénérationnels, Gaga / dancers, ateliers inclusifs, Jam...
Rendez-vous sur le site de l'association pour découvrir le programme mois après mois!

ados
adultes dès
16 ans

↓
samedi
14h-16h

DANSE

IMPROVISATION

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

Se mettre en mouvement de façon créative et inspirée, se découvrir autrement par la danse, vivre de nouvelles façons de «faire groupe» en laissant les corps s'orienter. Inspiré du Body-Mind Centering® et des techniques d'improvisation, cet atelier permet d'ouvrir de nouveaux chemins d'expression. Ouvert à tous les niveaux.

adultes

↓
mercredi
20h-22h

DANSE

KRUMP

KrumpFest
battlekrumpfest@gmail.com
06 58 51 90 72

Plongez dans l'univers du Krump avec des cours pensés et dirigés par Wrestler, figure emblématique et activiste de la scène Krump française! Le Krump est une danse expressive et puissante, permettant de se connecter et exprimer ses émotions, son ressenti personnel et son imaginaire. Au-delà de la danse, ces cours sont une véritable immersion dans la culture krump, portée par toute l'énergie, l'expérience et le savoir-faire de l'équipe KrumpFest. Ouvert aux curieux.euse, débutant.e et danseur.euse confirmé.e, pédagogie adaptée à tous les niveaux.

tout
public
dès 7 ans

↓
mercredi
13h30-15h

DANSE

LINDY HOP / SOLO JAZZ

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

Cours de danse swing, réservé aux adultes débutant-es 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.

ados
adultes
dès 16 ans

↓
jeudi
20h-22h



DANSE TANGO ARGENTIN

Activistas del Tango (A.D.T. Company)

putzulu.lucia@orange.fr
06 40 94 10 08

Venez faire vos premiers pas sur la piste de danse avec Lucia Putzulu et Florian Brisset! Ouvert à toutes celles et ceux qui souhaitent commencer ou recommencer le Tango argentin, ce cours d'une heure permet d'en découvrir les codes et le vocabulaire pour l'improvisation. Un accent sera mis sur la connexion en couple, le travail de la marche et l'acquisition des figures de base.

ados
adultes
dès 16
ans



jeudi
19h-20h

DANSE WAACKING EXPRESS YOUR SOUL

Association 5-6-7-8
Instagram @ameliepoulain5678
association5678@gmail.com

Né dans les clubs gays des années 70, le waacking mêle *acting*, technique et groove. Danse d'attitude et d'expression, il célèbre l'extravagance. Un cours pour explorer les techniques des bras, les *funk steps* et l'attitude pour exprimer pleinement sa personnalité, sur des sons disco... et bien plus encore !

ados
adultes
dès 16
ans



mardi
20h30-22h

DANSE DANSE K-POP

Moodae'hui - Danse et
vibrations culturelles association
cie.moodae.hui@gmail.com

Animé par Jooyoung Lee (Joo), danseuse et chorégraphe coréenne ayant collaboré avec des idoles comme Sunmi et Hattfelt, ce cours va au-delà de la simple reproduction de chorégraphies. Inspirée du système coréen, Joo allie rigueur technique, expression personnelle et ouverture artistique. À la croisée de la K-pop et de la danse contemporaine, chaque séance devient un espace d'exploration du mouvement et de soi.

ados
adultes
dès 15
ans



samedi
15h-16h
16h-17h

DANSE ZUMBA PARENTS-ENFANTS

Pantin À Travers Le Sport
sbestani@free.fr
06 76 69 39 27

L'atelier Zumba parents-enfants est un moment de fête sportive, pour apprendre des chorégraphies Zumba sur des musiques dynamiques. Avec Samia qui adapte les pas et activités aux besoins des enfants, dans la bonne humeur, en alternant jeux et mémorisation, en développant la concentration, la confiance personnelle, et en améliorant la coordination. Zumba parents-enfants c'est de la danse, du sport, des jeux, de la culture du monde pour les petites-es comme pour les grand-es !

parents /
enfants
dès 5 ans



samedi
11h30-12h30
(1 x / mois)

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-tes dès le plus jeune âge.

5-11
ans



lundi
17h-18h

7-17
ans



lundi
18h-19h

ados
adultes



samedi
18h-20h

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 de plus de 4 ans seront initiés.

3-4 ans



mercredi
10h30-11h15
15h30-16h15
16h15-17h

4-6 ans



mercredi
14h-14h45
14h45-15h30
17h-17h45

5-7 ans



mercredi
17h45-18h30

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 plus de 70 musicien·nes amateur·es: restez attentifs, ils font vibrer le Carreau dans le cadre de sorties publiques dans et hors les murs tout au long de l'année!

ados
adultes



lundi
19h-22h
(2x/mois)

GUITARE

Artistic

www.artistic-online.com

info@artistic-online.com

09 81 37 09 69

Des cours individuels sont proposés 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.

ados
adultes



vendredi
16h-17h /
17h-18h

GUITARE FLAMENCA

Atika Flamenco

info@atikaflamenco.com

06 74 67 04 92

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.

débutant

intermédiaire 1

ados
adultes



jeudi
19h-20h

ados
adultes



jeudi
20h-21h

intermédiaire 2

ados
adultes



jeudi
21h-22h

Haidong Gumdo

Paris 3 Haidong Gumdo
paris3@haidong-gumdo.fr
06 23 18 18 63

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.

tout public dès 7 ans

↓
lundi
17h-19h

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 la méthode HoopTonic® ! Le *hula-hoop fitness* est un sport complet, en plus d'être amusant : on renforce les abdos, on galbe les fessiers et on boost le cardio tout au long de la séance. 60 minutes pour brûler des calories et faire le plein d'endorphines.

ados adultes dès 16 ans

↓
mardi
12h30-13h30

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.

4-6 ans

↓
mardi
17h-18h

6-7 ans

↓
mardi
18h-19h

7-9 ans

↓
jeudi
17h-18h

10-14 ans

↓
jeudi
18h-19h

ados adultes

↓
vendredi
19h-20h30

Karaté Shotokan

DANSKAR
www.karatedanskar.com

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.

6-12 ans

↓
vendredi
17h-18h

ados adultes

↓
vendredi
18h-19h

KRAV MAGA

KRAV MAGA JUNIOR

KMUR

www.kravmagapariscentre.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.

Le Krav Maga est une méthode de self-défense moderne, simple et efficace, accessible à tou-ttes dès 12 ans. Apprenez à réagir face à une agression dans un cadre respectant l'intégrité physique.

ados
adultes
dès 16
ans



mardi 19h-20h30

12-15
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 offrent aux enfants la chance de découvrir environ 15 disciplines variées (ballon, raquette, opposition, sports collectifs) à raison de deux séances par activité. Ils développent ainsi leurs capacités physiques de façon ludique, progressive et équilibrée.

3-8
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-nes. Le répertoire est celui des musiques actuelles. Créneaux horaires à définir une fois les inscriptions recensées.

ados
15-18
ans



mercredi
18h30-20h30
vendredi
18h-20h30

MUSIQUE INTERPRÉTATION MUSIQUES ACTUELLES

La Leçon de Piano

www.lalecondepiano.fr
carreau@lalecondepiano.fr
06 16 97 07 57

Un atelier pour apprendre à comprendre et interpréter les musiques actuelles. Il s'adresse aux enfants dès débutants et ados musicien-es avec un minimum d'autonomie souhaitant faire du chant, expérimenter le jeu en groupe et l'expression scénique. Seront travaillés la voix, la mélodie, l'harmonie et la structure des morceaux, la pulse, le groove, le swing, l'assise rythmique, la cohésion, l'énergie, l'échange, l'écoute, le partage, la créativité.

7-10
ans



mardi
17h-18h

11-16
ans



mardi
18h-19h

MUSIQUE MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS

La Clef Lucide

lacleflucide@gmail.com
06 95 10 57 88

Cours de musique en groupe qui explore le jeu collectif, les reprises pop / rock et la composition originale. Apprendre à jouer ensemble, créer ses morceaux et monter sur scène pour un concert de fin d'année. Instruments classiques bienvenus. Ambiance dynamique et créative garantie ! Musicien-nes ayant déjà une bonne maîtrise de son instrument

ados
dès 12
ans



lundi
16h-17h30 / 17h30-19h
samedi
12h-13h30 / 13h30-15h
15h-16h30 / 16h30-18h

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 et de savoir les dépasser.

6-9
ans

↓
mardi
17h-18h

8-12
ans

↓
mardi
18h-19h

PIANO

ÉVEIL PIANO

La Leçon de Piano
carreau@lalecondepiano.fr
06 16 97 07 66

Véritable passerelle pour les 5-7 ans entre l'éveil musical et le cours instrumental individuel, l'éveil piano est un atelier qui propose à un groupe de 3 enfants durant 45 min ou 4 enfants durant 1h une approche en douceur du jeu du piano. Le programme est adapté aux plus jeunes et issu des pédagogies actives de la musique.

5-7
ans

↓
jeudi
17h-18h
18h-19h

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, votre corps devient plus fluide, et votre esprit plus libéré.

adultes

intermédiaire

↓
mardi
12h30-13h30

adultes

débutant

↓
mercredi
12h30-13h30

QI GONG / WU QIN XI

Institut des Phénix
sante-autonome@outlook.fr

Depuis plus de 5000 ans, le Qi Gong nous aide à vivre en harmonie avec nous-même et le monde dans lequel nous évoluons. Venez profiter des bienfaits de cette discipline! Cette année, pratique de l'enchaînement du «Wu Qin Xi», les 5 animaux.

adultes

↓
jeudi
12h30-13h30

ROLLER

ROLLER BABY SCHOOL & PTIT'S LOUPS

ROLLER

ROLLER FREESTYLE CARREAU

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, 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

7-15
ans

↓
samedi
11h30-13h

ROLLER DERBY

Les Quads de Paris

Instagram / Facebook @La Boucherie
lesquads.deparis@gmail.com

Le roller derby est un sport de contact en patins à roulette qui se joue sur un « track » (piste plate ovale). Un match dure deux fois 30 minutes et est divisé en « jam » (période de jeux allant de 0 à 2 minutes). À chaque jam, deux équipes présentent cinq joueur-euses sur le track: un-e jammeur-euse et quatre bloqueur-euses. Le-a jammeur-euse marque des points en dépassant les bloqueur-euses adverses. Tout niveau, aucun niveau en patinage requis.

femmes et
minorités
de genre
dès 18
ans



lundi
20h30-22h

RUGBY PRÉPARATION PHYSIQUE

Les Coqs Festifs Rugby Club

www.lescoqsfestifs.com
contact@lescoqsfestifs.com

Tous les lundis soir au Carreau du Temple, les Coqs Festifs se retrouvent pour le « Lundi Transpi »: 1h30 d'entraînement ludique et intensif animé par un coach professionnel. Au programme: cardio, renfo, techniques de jeu et préparation physique / mentale pour les sessions du jeudi et samedi.

adultes



lundi
19h-20h30

SELF DÉFENSE FÉMININE

Yog'n Self

contact@yognself.com
06 63 35 88 05

Les cours *BoostHer* mêlent self-défense physique et verbale, travail sur la posture et l'attitude, yoga. On y apprend à poser ses limites, gérer ses émotions, éviter le danger et riposter avec justesse en fonction du contexte. Une approche complète pour gagner en assurance et en sérénité.

femmes et
minorités de
genre dès
15 ans



mardi
19h-20h30

SKATEBOARD

Paris Skate Culture

info@paris-skate-culture.org
01 73 79 12 46 / 01 73 79 12 47

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.

6-12
ans



samedi
16h-18h

SPORT ET SÉRÉNITÉ

La Parenthèse Bien-Être

laparenthese.b.etre@gmail.com
06 06 96 50 25 / 06 83 34 64 01

Cours collectif alliant renforcement physique et bien-être mental, aux influences pilates, yoga, fitness et sophrologie. Cette fusion harmonieuse est parfaite pour celles et ceux à la recherche d'une approche d'activités physiques adaptées et multidisciplinaires du bien-être.

adultes



samedi
13h-14h

STRETCHING POSTURAL®

NRGY2000

www.nrgy2000.jimdosite.com
contactnrgy2000@gmail.com
 06 11 46 61 04

Le Stretching postural® est une technique corporelle statique basée sur des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes ayant pour but de favoriser une régulation tonique. Cette technique corporelle améliore le maintien par le renforcement des muscles profonds. Elle permet de gagner en souplesse et équilibre et apprend à relâcher les tensions.

tout public



vendredi
12h30-13h30

SWEDISH FIT GYM SUÉDOISE STANDARD

Swedish Fit®

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

Anciennement Gym Suédoise, Swedish Fit propose des cours collectifs déclinés en 20 activités qui allient renforcement musculaire, cardio, mais aussi Yoga, Pilates, sophrologie, danse, Pilates Fusion... À retrouver dans toute la France et en ligne sur le Swedish Fit Studio !

adultes



lundi
12h30-13h30
mercredi
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.

4-5 ans



mercredi
17h-18h

6-7 ans



mercredi
18h-19h

8-12 ans



mercredi
19h-20h



TENNIS DE TABLE HANDISPORT

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

THÉÂTRE PHYSIQUE

Cie Antennarius Pictus
cie.antennariuspictus@gmail.com
06 68 84 94 16

THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S

OUTsiders
bureau@outsiders.paris

VOGUING

Paris Ballroom Scene
lasseindra@gmail.com

YOGA

OUTsiders
www.outsiders.paris
bureau@outsiders.paris

YOGA ACROYOGA SOLAIRE / LUNAIRE

Acro Yoga Safe Place
www.acroyogaparis.org
melanielo.fr@gmail.com

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

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).

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.

Le *voguing* 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!

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.

L'acroyoga est une pratique alliant yoga, acrobaties et massage, favorisant la confiance, l'équilibre et la connexion avec soi et les autres. Accessible à tou-tes, elle permet de développer force, souplesse et esprit d'équipe, tout en créant des moments de partage et de bien-être. Une expérience ludique pour éveiller l'enfant intérieur et renforcer l'harmonie corporelle.

ados
adultes

↓
jeudi
19h-20h
20h-21h
21h-22h

femmes et
minorités de
genre dès
16 ans

↓
samedi
17h-18h30

adultes

tout
public

↓ ↓
vendredi samedi
20h30-22h 15h-17h

adultes

↓
lundi
19h-22h
(1x / mois)

adultes

↓
samedi
20h-22h

ados
adultes
dès 16
ans

↓
vendredi
20h30-22h

YOGA HATHA YOGA

Jaima Paris
www.jaima.fr
contact@jaima.fr

YOGA HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE

108 Studio Yoga
108studioyoga@gmail.com

YOGA ENFANT

YOGA EN FAMILLE

Cercle Omnisport Paris Centre
www.copc75.com

Dans ce cours de yoga, nous pratiquerons principalement des postures, appelées *asanas*, de façon variée. Certains cours seront dynamiques et d'autres restauratifs, mais toujours adaptés aux élèves présents. Certains exercices de respiration (*pranayama*) seront aussi au programme, tout cela dans une optique de préparer les pratiquants à la méditation, qui constitue le centre du yoga.

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.

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.

adultes



vendredi
12h30-13h30

ados
adultes



lundi
12h30-13h30

enfants
6-12 ans



mercredi
13h30-14h30

parents
enfants
3-12 ans



samedi
10h-11h30
(1x / mois)



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 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!

Les avantages de la Carte Carreau

- 1 cours d'essai gratuit pour toutes les activités sportives et artistiques annuelles
- 10 % de réduction sur toutes les activités associatives sportives et artistiques annuelles
- 50 % de réduction sur les spectacles 11€ la place au lieu de 22€ (hors tarification spéciale)
- Tarif réduit sur les ateliers de pratique artistique autour des spectacles 22€ au lieu de 32€ (cf. site Internet) pour la saison 2025-2026
- Gratuité sur les séances de cinéma (cf. site Internet)
- Tarif réduit sur les salons d'art contemporain (AKAA, Drawing Now Paris, Urban Art Fair)
- Nombreux tarifs réduits et invitations pour des expositions, spectacles... chez nos partenaires culturels:
Réunion des musées nationaux – Grand Palais, Fondation Cartier, Opéra national de Paris, Musée d'Art Moderne de Paris, Festival d'Automne à Paris, La Colline – théâtre national, Palais de Tokyo, Jeu de Paume, Chaillot - Théâtre national de la danse, Théâtre de la Ville, Bourse de Commerce - Pinault Collection, Centre national de la danse...

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, demandeur-euses 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.