

SEPT 2025 • JUILLET 2026

COURS HEBDO

RENTREE 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	7-17 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	KRAY 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	KRAY MAGA JUNIOR	KMUR	ADOS 12-15 ANS	Studio du Pou-Volant
18h-19h	MINI TENNIS	MATCH POINT	6-7 ANS	Gymnase

18h30-20h30
19h-20h
19h-20h30
19h-20h30
20h-22h
20h30-21h30
20h30-22h
20h30-22h

MUSIQUE EN GROUPE
MINI TENNIS
BARRE AU SOL MÉTHODE KNIASEFF-STEVOVICH®
AIKIDO TRADITIONNEL
DANSE IMPROVISATION
BATTERIE
DANSE CONTEMPORAINE
BOXE MUAY-THAI

ARTISTIC
MATCH POINT
BORIS KNIASEFF FLOOR BARRE
TOUT PUBLIC (DÈS 10 ANS)
LAIR IVRE
ARTISTIC
DANSE EN SEINE
SIAMUAY

ADOS 15-18 ANS
8-12 ANS
ADOS (DÈS 14 ANS) / ADULTES
TOUT PUBLIC (DÈS 10 ANS)
ADULTES
ADOS / ADULTES
ADULTES
ADOS / ADULTES

Studio Son
Gymnase
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant
Gymnase
Studio Son
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant

12h30-13h30
12h30-13h30
17h-18h
17h-18h
17h-18h
17h-19h
18h-19h
18h-19h
19h-20h
19h-20h
19h-20h
20h-21h
20h-22h
20h-22h
20h30-22h
21h-22h
21h-22h

BASKET MIXTE LOISIR
QI GONG / WU QIN XI
ÉVEIL PIANO
JUDO
CAPOEIRA
ÉVEIL PIANO
JUDO
GUITARE FLAMENCA DÉBUTANT
TANGO ARGENTIN
TENNIS DE TABLE / HANDISPORT
BOXE CARDIO THAIBOXING
GUITARE FLAMENCA INTERMÉDIAIRE 1
DANSE LINDY HOP & SOLO JAZZ
TENNIS DE TABLE / HANDISPORT
AFROVIBE DANCE WORKOUT
TENNIS DE TABLE / HANDISPORT
GUITARE FLAMENCA INTERMÉDIAIRE 2

JEUDI

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

ADULTES
ADULTES
5-7 ANS
7-9 ANS
7-10 ANS
5-7 ANS
10-14 ANS
ADOS / ADULTES
ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES
ADOS / ADULTES
ADOS (DÈS 12 ANS) / ADULTES
ADOS / ADULTES
ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES
ADOS / ADULTES
ADOS / ADULTES
ADOS / ADULTES
ADOS / ADULTES

Gymnase
Studio du Pou-Volant
Studio Son
Studio du Pou-Volant
Gymnase
Studio Son
Studio du Pou-Volant
Studio Son
Studio de Flore
Gymnase
Studio du Pou-Volant
Studio Son
Studio de Flore
Gymnase
Studio du Pou-Volant
Gymnase
Studio Son

12h30-13h30
12h30-13h30
16h-18h
17h-19h
17h-18h
18h-19h
18h-20h30
19h-20h30
19h-20h30
19h-22h
20h30-22h
20h30-22h

HATHA YOGA
STRETCHING POSTURAL®
GUITARE
MULTISPORTS
KARATE SHOTOKAN
KARATE SHOTOKAN
MUSIQUE EN GROUPE
DANSE CONTEMPORAINE INCLUSIVE
JUDO
BREAKDANCE / HIP-HOP
THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S
ACROYOGA SOLAIRE / LUNAIRE

VENDREDI

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

ADULTES
TOUT PUBLIC
ADOS / ADULTES
3-8 ANS
6-12 ANS
ADOS / ADULTES
ADOS 15-18 ANS
ADULTES
ADOS / ADULTES
ADOS (DÈS 13 ANS) / ADULTES
ADULTES
ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES

Gymnase
Studio du Pou-Volant
Studio Son
Gymnase
Studio du Pou-Volant
Studio du Pou-Volant
Studio Son
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant
Gymnase
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant

10h-11h30
10h-11h30
10h15-11h15
10h30-11h30
10h30-11h30
11h15-12h15
11h30-13h
11h30-12h30
11h30-13h
12h-13h30
13h-14h
13h-15h
13h-15h
13h30-15h
14h-16h
15h-16h
15h-16h30
15h-17h
16h-17h
16h-18h
16h30-18h
17h-18h30
18h-20h
18h30-20h
20h-22h
20h-22h

YOGA EN FAMILLE (1x/mois)
ROLLER BABYSCHOOL & P'TITS LOUPS
ÉVEIL SENSORIEL EN FAMILLE (1x/mois)
CLAQUETTES
CASTAGNETTES
DANSE EN FAMILLE (1x/mois)
DANSE FLAMENCO DÉBUTANT
ZUMBA PARENTS-ENFANTS (1x/mois)
ROLLER FREESTYLE CARREAU
MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS
SPORT ET SÉRÉNITÉ
FLOORWORK
DANSE FLAMENCO INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ
MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS
DANSE GAGA/PEOPLE
DANSE K-POP
MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS
THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S - IMPROVISATION
DANSE K-POP
SKATEBOARD
MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS
THÉÂTRE PHYSIQUE
ESCRIME
DANSE LES YEUX FERMÉS
YOGA
BREAKDANCE / HIP-HOP

SAMEDI

COPC
ROLLER SQUAD INSTITUT
LES CHEMINS DE LA DANSE
TAPTIME
ATIKA FLAMENCO
LES CHEMINS DE LA DANSE
ATIKA FLAMENCO
ATLS PANTIN
ROLLER SQUAD INSTITUT
LA CLEF LUCIDE
LA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE
C.B.M.P.A.S
ATIKA FLAMENCO
LA CLEF LUCIDE
MILK SHAKE PROJECT
MOODEAHUI
LA CLEF LUCIDE
OUTSIDERS
MOODEAHUI
PARIS SKATE CULTURE
LA CLEF LUCIDE
CIE ANTENNARIUS PICTUS
COPC
DANSE LES YEUX FERMÉS
OUTSIDERS
BREAK DANCE CREW

PARENTS AVEC ENFANTS 3-12 ANS
5-10 ANS
PARENTS AVEC ENFANTS 1-3 ANS
ADULTES
TOUT PUBLIC (DÈS 8 ANS)
PARENTS AVEC ENFANTS (DÈS 3 ANS)
TOUT PUBLIC (DÈS 8 ANS)
PARENTS / ENFANTS (DÈS 5 ANS)
7-15 ANS
ADOS (DÈS 12 ANS)
ADULTES
ADULTES
TOUT PUBLIC (DÈS 8 ANS)
ADOS (DÈS 12 ANS)
ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES
ADOS (DÈS 15 ANS) / ADULTES
ADOS (DÈS 12 ANS)
TOUT PUBLIC
ADOS (DÈS 15 ANS) / ADULTES
6-12 ANS
ADOS (DÈS 12 ANS)
FEMMES ET MINORITÉS DE GENRE (DÈS 16 ANS)
ADOS / ADULTES
ADOS / ADULTES
ADULTES
ADOS (DÈS 13 ANS) / ADULTES

Studio du Pou-Volant
Gymnase
Studio du Pou-Volant
Studio de Flore
Studio Son
Studio du Pou-Volant
Studio de Flore
Studio du Pou-Volant
Gymnase
Studio Son
Gymnase
Studio du Pou-Volant
Studio de Flore
Studio Son
Studio du Pou-Volant
Gymnase
Studio Son
Studio du Pou-Volant
Studio de Flore
Gymnase
Studio du Pou-Volant
Studio du Pou-Volant
Gymnase