

AGENDA



26
27

PRATIQUES
SPORTIVES ET
ARTISTIQUES

LE CARREAU
DU TEMPLE

DES COURS ET STAGES TOUTE L'ANNÉE

Le Carreau du Temple est depuis 2014 un établissement culturel et sportif de la Ville de Paris. **Son projet est unique dans le paysage culturel de la capitale**, puisqu'il allie les pratiques sportives et artistiques à destination des amateur·ices à une programmation de spectacles, festivals, rencontres et projections (à découvrir sur le site Internet du Carreau du Temple).

Arts martiaux, yoga, voguing, boxe, danse, musique... Le Carreau du Temple accueille près d'une centaine de cours par semaine dispensés dans ses espaces sportifs (gymnase, dojo, studios).

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. De nombreux ateliers, stages et cours XXL sont également organisés les week-ends et durant les vacances scolaires.

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



SEPT 2026 À JUILLET 2027

Les inscriptions se font directement auprès des associations.

NIVEAU - 1
Entrée et accès PMR par le 2 rue Perrée - 75003 paris

Informations et coordonnées dans cette brochure et sur le site internet (rubrique «Pratiques sportives et artistiques »)

**WWW.LECARREAU
DUTEMPLE.EU**



PLAN DES ESPACES DU NIVEAU - 1

LUNDI

12h30 - 13h30 GYMNASE	SWEDISH FIT / GYM SUÉDOISE	SWEDISH FIT®	ADULTES
12h30 - 13h30 POU-VOLANT	HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE	108 STUDIO YOGA	ADOS / ADULTES
16h - 17h30 STUDIO SON	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADOS DÈS 12 ANS
17h - 18h GYMNASE	ESCRIME	COPC	5 - 11 ANS

17h - 19h POU-VOLANT	HAIDONG GUMDO	PARIS 3 HAIDONG GUMDO	TOUT PUBLIC DÈS 7 ANS
17h30 - 19h STUDIO SON	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADOS DÈS 12 ANS
18h - 19h GYMNASE	ESCRIME	COPC	7 - 17 ANS
19h - 20h30 POU-VOLANT	BOXE MUAY-THAÏ	SIAMUAY	ADOS / ADULTES
19h - 20h30 GYMNASE	PRÉPARATION PHYSIQUE AU RUGBY	LES COQS FESTIFS RUGBY CLUB	ADULTES
19h - 21h STUDIO SON	CHORALE POLYPHONIES DU MONDE ET JAZZ	AISTHANOUMAI	TOUT PUBLIC
19h - 22h FLORE	JAM DANSE CONTACT (1x / Mois)	ANQA	ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES
19h - 22h FLORE	FANFARE (2x / Mois)	LA FANFARE AU CARREAU	ADOS / ADULTES
19h - 22h FLORE	VOGUING (1x / Mois)	PARIS BALLROOM SCENE	ADULTES
20h30 - 22h POU-VOLANT	AÏKIDO TRADITIONNEL	AÏKIDO PARIS TEMPLÉ	TOUT PUBLIC DÈS 10 ANS
20h30 - 22h GYMNASE	ROLLER DERBY	LES QUADS DE PARIS	FEMMES ET MINORITÉS DE GENRE DÈS 18 ANS

MARDI

12h30 - 13h30 GYMNASE	HULA-HOOP	HOOPERA	ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES
12h30 - 13h30 POU-VOLANT	PILATES	CEFL	ADULTES
17h - 18h POU-VOLANT	JUDO	PLANÈTE JUDO	4 - 6 ANS
17h - 18h GYMNASE	PARKOUR	LES Z'ALLUMÉS DES ARTS	6 - 9 ANS
17h - 18h STUDIO SON	INTERPRÉTATION MUSIQUES ACTUELLES	LA LEÇON DE PIANO	7 - 10 ANS
18h - 19h POU-VOLANT	JUDO	PLANÈTE JUDO	6 - 7 ANS
18h - 19h GYMNASE	PARKOUR	LES Z'ALLUMÉS DES ARTS	10 - 12 ANS

18h - 19h STUDIO SON	INTERPRÉTATION MUSIQUES ACTUELLES	LA LEÇON DE PIANO	11 - 16 ANS
19h - 20h STUDIO SON	CHANT	LA LEÇON DE PIANO	ADOS
19h - 20h30 FLORE	DANSE CONTACT IMPROVISATION	ANQA	ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES
19h - 20h30 GYMNASE	KRAV MAGA	KMUR	ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES
19h - 20h30 POU-VOLANT	SELF-DÉFENSE FÉMININE	YOG'N SELF	FEMMES ET MINORITÉS DE GENRE DÈS 15 ANS
20h15 - 21h45 STUDIO SON	CHANT	LA LEÇON DE PIANO	ADULTES
20h30 - 22h POU-VOLANT	BOOTY THERAPY	CIE LES AMBIANCEUSES	ADOS / ADULTES
20h30 - 22h GYMNASE	BOXE ANGLAISE	APOLLO SPORTING CLUB	ADULTES
20h30 - 22h FLORE	WAACKING EXPRESS YOUR SOUL	ASSOCIATION 5-6-7-8	ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES

MERCREDI

10h30 - 11h15 STUDIO SON	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	3 - 4 ANS
12h30 - 13h30 GYMNASE	SWEDISH FIT / GYM SUÉDOISE	SWEDISH FIT®	ADULTES
12h30 - 13h30 POU-VOLANT	PILATES	CEFL	ADULTES
13h30 - 14h30 POU-VOLANT	YOGA ENFANTS	COPC	6 - 12 ANS
13h30 - 15h GYMNASE	DANSE KRUMP	KRUMPFEST	ADULTES
14h - 14h45 STUDIO SON	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	4 - 6 ANS
14h30 - 15h15 POU-VOLANT	DANSE EXPRESSIVE	LES CHEMINS DE LA DANSE	6 - 9 ANS
14h45 - 15h30 STUDIO SON	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	4 - 6 ANS
15h - 16h GYMNASE	MINI BASKET	PARIS BASKET CENTRE 3	4 - 7 ANS
15h15 - 16h POU-VOLANT	ÉVEIL SENSORIEL	LES CHEMINS DE LA DANSE	3 - 5 ANS

15h30 - 16h15 STUDIO SON	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	3 - 4 ANS
16h - 17h GYMNASE	MINI BASKET	PARIS BASKET CENTRE 3	7 - 10 ANS
16h - 17h POU-VOLANT	MMA ADOS	APOLLO SPORTING CLUB	ADOS 14 - 18 ANS
16h15 - 17h STUDIO SON	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	3 - 4 ANS
17h - 17h45 STUDIO SON	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	4 - 6 ANS
17h - 18h POU-VOLANT	PARABOXE	APOLLO SPORTING CLUB	ENFANTS ET ADOS
17h - 18h GYMNASE	TENNIS	MATCH POINT	4 - 5 ANS
17h45 - 18h30 STUDIO SON	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	4 - 6 ANS
18h - 19h POU-VOLANT	KRAV MAGA JUNIOR	KMUR	ADOS 12 - 15 ANS
18h - 19h GYMNASE	TENNIS	MATCH POINT	6 - 7 ANS
18h30 - 20h30 STUDIO SON	MUSIQUE EN GROUPE	ARTISTIC	ADOS 15 - 18 ANS
19h - 20h GYMNASE	TENNIS	MATCH POINT	8 - 12 ANS
19h - 20h30 FLORE	BARRE AU SOL MÉTHODE KNIASEFF- STEOVICH®	BORIS KNIASEFF FLOOR BARRE	ADOS DÈS 14 ANS / ADULTES
19h - 20h30 POU-VOLANT	AIKIDO TRADITIONNEL	AIKIDO PARIS TEMPLE	TOUT PUBLIC DÈS 10 ANS
20h - 22h GYMNASE	DANSE IMPROVISATION	L'AIR IVRE	ADULTES
20h30 - 21h30 STUDIO SON	BATTERIE	ARTISTIC	ADOS / ADULTES
20h30 - 22h FLORE	DANSE CONTEMPORAINE	DANSE EN SEINE	ADULTES
20h30 - 22h POU-VOLANT	BOXE MUAY-THAÏ	SIAMUAY	ADOS / ADULTES

JEUDI

12h30 - 13h30 GYMNASE	BASKET MIXTE LOISIR	SPLASHQUATRE	ADULTES
12h30 - 13h30 POU-VOLANT	QI GONG	INSTITUT DES PHÉNIX	ADULTES

17h - 18h STUDIO SON	ÉVEIL PIANO	LA LEÇON DE PIANO	5 - 7 ANS
17h - 18h POU-VOLANT	JUDO	PLANÈTE JUDO	7 - 9 ANS
17h - 18h GYMNASE	CAPOEIRA	BAHIA CAPOEIRA PARIS	5 - 7 ANS
18h - 19h GYMNASE	CAPOEIRA	BAHIA CAPOEIRA PARIS	8 - 12 ANS
18h - 19h STUDIO SON	ÉVEIL PIANO	LA LEÇON DE PIANO	5 - 7 ANS
18h - 19h POU-VOLANT	JUDO	PLANÈTE JUDO	10 - 14 ANS
19h - 20h STUDIO SON	GUIWARE FLAMENCA	ATIKA FLAMENCO	ADOS / ADULTES DÉBUTANT
19h - 20h FLORE	TANGO ARGENTIN	ACTIVISTAS DEL TANGO	ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES
19h - 20h GYMNASE	TENNIS DE TABLE / HANDISPORT	MATCH POINT	ADOS / ADULTES
19h - 20h30 POU-VOLANT	BOXE CARDIO THAIBOXING	SIAMUAY	ADOS DÈS 12 ANS / ADULTES
20h - 21h STUDIO SON	GUIWARE FLAMENCA	ATIKA FLAMENCO	ADOS / ADULTES INTERMÉDIAIRE 1
20h - 21h GYMNASE	TENNIS DE TABLE / HANDISPORT	MATCH POINT	ADOS / ADULTES
20h - 22h FLORE	DANSE LINDY HOP & SOLO JAZZ	SHAKE THAT SWING	ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES
20h30 - 22h POU-VOLANT	AFROVIBE DANCE WORKOUT	AFROVIBE	ADOS / ADULTES
21h - 22h GYMNASE	TENNIS DE TABLE / HANDISPORT	MATCH POINT	ADOS / ADULTES
21h - 22h STUDIO SON	GUIWARE FLAMENCA	ATIKA FLAMENCO	ADOS / ADULTES INTERMÉDIAIRE 2

VENDREDI

12h30 - 13h30 GYMNASE	HATHA YOGA	JAIMA PARIS	ADULTES
12h30 - 13h30 POU-VOLANT	STRETCHING POSTURAL®	NRGY2000	TOUT PUBLIC
16h - 18h STUDIO SON	GUIWARE	ARTISTIC	ADOS / ADULTES

17h - 19h GYMNASE	MULTISPORTS	PARIS UNIVERSITÉ CLUB	3 - 8 ANS
17h - 18h POU-VOLANT	KARATÉ SHOTOKAN	DANSKAR	6 - 12 ANS
18h - 19h POU-VOLANT	KARATÉ SHOTOKAN	DANSKAR	ADOS / ADULTES
18h - 20h30 STUDIO SON	MUSIQUE EN GROUPE	ARTISTIC	ADOS 15 - 18 ANS
19h - 20h30 FLORE	DANSE CONTEMPORAINE INCLUSIVE	BE TOGETHER ACADÉMIE	ADULTES
19h - 20h30 POU-VOLANT	JUDO	PLANÈTE JUDO	ADOS / ADULTES
19h - 22h GYMNASE	BREAKDANCE / HIP-HOP	BREAK DANCE CREW	ADOS DÈS 13 ANS / ADULTES
20h30 - 22h FLORE	THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S	OUTSIDERS	ADULTES
20h30 - 22h POU-VOLANT	ACROYOGA SOLAIRE / LUNAIRE	ACRO YOGA SAFE PLACE	ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES

SAMEDI

10h - 11h30 POU-VOLANT	YOGA EN FAMILLE (1x / Mois)	COPC	PARENTS AVEC ENFANTS 3 - 12 ANS
10h - 11h30 GYMNASE	ROLLER BABYSCHOOL & P'TITS LOUPS	ROLLER SQUAD INSTITUT	5 - 10 ANS
10h15 - 11h15 POU-VOLANT	ÉVEIL SENSORIEL EN FAMILLE (1x / Mois)	LES CHEMINS DE LA DANSE	PARENTS AVEC ENFANTS 1 - 3 ANS
10h30 - 11h30 FLORE	CLAQUETTES	TAPTIME	ADULTES
10h30 - 11h30 STUDIO SON	CASTAGNETTES	ATIKA FLAMENCO	TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS
11h15 - 12h15 POU-VOLANT	DANSE EN FAMILLE (1x / Mois)	LES CHEMINS DE LA DANSE	PARENTS / ENFANTS DÈS 3 ANS
11h30 - 12h30 POU-VOLANT	ZUMBA PARENTS - ENFANTS (1x / Mois)	SAMBOUGE	PARENTS / ENFANTS DÈS 5 ANS
11h30 - 13h FLORE	DANSE FLAMENCO	ATIKA FLAMENCO	TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS DÉBUTANT

11h30 - 13h GYMNASE	ROLLER FREESTYLE CARREAU	ROLLER SQUAD INSTITUT	7 - 15 ANS
12h - 13h30 STUDIO SON	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADOS DÈS 12 ANS
13h - 14h GYMNASE	SPORT ET SÉRÉNITÉ	LA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE	ADULTES
13h - 15h POU-VOLANT	FLOORWORK	C.Ø.M.P.A.S	ADULTES
13h - 15h FLORE	DANSE FLAMENCO	ATIKA FLAMENCO	TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ
13h30 - 15h STUDIO SON	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADOS DÈS 12 ANS
14h - 16h GYMNASE	DANSE GAGA/PEOPLE	MILK SHAKE PROJECT	ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES
15h - 16h FLORE	DANSE K-POP	MOODEA'HUI	ADOS 11 - 14 ANS
15h - 16h30 STUDIO SON	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADOS DÈS 12 ANS
15h - 17h POU-VOLANT	THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S IMPROVISATION	OUTSIDERS	ADULTES
16h - 17h FLORE	DANSE K-POP	MOODEA'HUI	ADOS DÈS 15 ANS / ADULTES
16h - 18h GYMNASE	SKATEBOARD	PARIS SKATE CULTURE	6 - 12 ANS
16h30 - 18h STUDIO SON	MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS	LA CLEF LUCIDE	ADOS DÈS 12 ANS
17h - 18h30 POU-VOLANT	THÉÂTRE PHYSIQUE	CIE ANTENNARIUS PICTUS	FEMMES ET MINORITÉS DE GENRE DÈS 16 ANS
18h - 20h GYMNASE	ESCRIME	COPC	TOUT PUBLIC DÈS 6 ANS
18h30 - 20h POU-VOLANT	DANSE LES YEUX FERMÉS	DANSE LES YEUX FERMÉS	ADOS / ADULTES
20h - 22h POU-VOLANT	YOGA	OUTSIDERS	ADULTES
20h - 22h GYMNASE	BREAKDANCE / HIP-HOP	BREAK DANCE CREW	ADOS DÈS 13 ANS / ADULTES



LA CARTE CARREAU

Adhérez à la Carte Carreau et bénéficiez de tarifs avantageux sur les cours et abonnements de pratique sportive et artistique ainsi que sur la programmation culturelle du Carreau du Temple !

LES AVANTAGES DE LA CARTE

- **1 cours d'essai gratuit** pour toutes les activités sportives et artistiques annuelles
- **10 % de réduction** sur les adhésions annuelles des activités sportives et artistiques
- **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 2026 - 2027
- **Gratuité sur les séances de cinéma** (cf. rubrique « programmation culturelle » sur le 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.

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).

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.

A - B

AÏKIDO TRADITIONNEL

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

BARRE AU SOL MÉTHODE KNIASEFF - STEOVICH

Inspirée des fondamentaux de la danse classique, la barre au sol Boris Kniaeff 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.

BASKET

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.

TOUT PUBLIC
DÈS 10 ANS

LUNDI
20h30 - 22h

MERCREDI
19h - 20h30

**AIKIDO PARIS
TEMPLE**
info@aikidotemple.org
06 89 95 30 22

ADOS / ADULTES
DÈS 14 ANS

MERCREDI
19h - 20h30

**BORIS KNIASEFF
FLOOR BARRE**
*boris-kniaeff-floor-
barre-method.com*
*boriskniaeff.
floorbarremethod
@gmail.com*

4 - 7 ANS
MERCREDI
15h - 16h

7 - 10 ANS
MERCREDI
16h - 17h

**PARIS BASKET
CENTRE 3**
*xavier1393
@hotmail.com*
06 12 33 22 90

BASKET MIXTE LOISIR

Un créneau de basket ouvert à toutes, 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.

BATTERIE

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-e.

BOXE THAÏLANDAISE MUAY-THAÏ

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 compétiteur-trices.

BOXE CARDIO THAÏBOXING

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

ADULTES

JEUDI
12h30 - 13h30

Pratique du basket nécessaire, niveau intermédiaire-loisir

SPLASHQUATRE
splashquatre.fr
contact
@splashquatre.fr

ADOS / ADULTES

MERCREDI
20h30 - 21h30

ARTISTIC
artistic-online.com
info@
artistic-online.com
09 81 37 09 69

ADOS / ADULTES

LUNDI
19h - 20h30

MERCREDI
20h30 - 22h

SIAMUAY
siamuay.com
teamsiamuay
@gmail.com
06 20 47 57 97

ADOS / ADULTES DÈS 12 ANS

JEUDI
19h - 20h30

SIAMUAY
siamuay.com
teamsiamuay
@gmail.com
06 20 47 57 97

B - C

BOXE ANGLAISE

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 coachs diplômés de haut niveau.

BOXE PARABOXE

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

CAPOEIRA

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-es 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.

ADULTES

MARDI

20h30 - 22h

2 cours :
débutant-e et
intermédiaire

APOLLO SPORTING CLUB

apollosportingclub.com
contact@
apollosportingclub.com

ENFANTS / ADOS

MERCREDI

17h - 18h

APOLLO SPORTING CLUB

apollosportingclub.com
contact@
apollosportingclub.com

5 - 7 ANS

JEUDI

17h - 18h

8 - 12 ANS

JEUDI

18h - 19h

BAHIA CAPOEIRA PARIS

bahiacapoeiraparis.com

CASTAGNETTES

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.

CHANT

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.

CHORALE POLYPHONIES DU MONDE ET JAZZ

Démarrer la semaine en mélodies, en rythmes, ensemble. Chanteur-euses de salle de bain ou expérimenté-es, lecteur-rices de partition ou pas, vous voyagerez 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
DÈS 8 ANS

SAMEDI

10h30 - 11h30

ATIKA FLAMENCO

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

ADOS MARDI

19h - 20h

ADULTES MARDI

20h15 - 21h45

LA LEÇON DE PIANO

carreau@
lalecondepiano.fr
06 16 97 07 57

TOUT PUBLIC

LUNDI

19h - 21h

AISTHANOUMAI

aisthanoumai@free.fr
01 42 72 39 70

C - D

CLAQUETTES

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.

DANSE BOOTY THERAPY

«*Booty Therapy, c'est du feu dans les hanches et de la liberté dans le cœur !*» Créée par Maïmouna 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.

DANSE AFROVIBE DANCE WORKOUT

Afrovibe est un concept de danse fitness inspiré des danses afro-descendantes qui combine chorégraphies, fitness et lâcher-prise. On danse en plié, ancré·e au sol, connecté·e 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. Ce n'est ni la technique ni la performance qui prime, mais le partage et l'énergie positive !

ADULTES

SAMEDI
10h30 - 11h30

TAPTIME
taptime.fr
taptime@mailo.com
06 03 42 52 82

ADOS / ADULTES

MARDI
20h30 - 22h

CIE LES AMBANCEUSES
maimouna75
@gmail.com
06 60 48 02 06

ADOS / ADULTES

JEUDI
20h30 - 22h

AFROVIBE
afrovibe.fr
hello@afrovibe.fr

DANSE BREAKDANCE HIP-HOP

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*.

ADOS / ADULTES
DÈS 13 ANS

VENDREDI
19h - 22h

SAMEDI
20h - 22h
Le créneau du samedi soir est un entraînement libre

BREAK DANCE CREW
bureau@breakdance.fr
01 48 04 31 92

DANSE CONTACT IMPROVISATION

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.

ADOS DÈS 16 ANS / ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP OU VALIDES

MARDI
19h - 20h30

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

DANSE CONTACT JAM

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

LUNDI
19h - 22h
(1x / Mois)

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



DANSE CONTEMPORAINE

Les ateliers artistiques visent à développer le-la danseur-euse par l'expérience de création et la recherche chorégraphique. Ces ateliers, réunis en cycles de 5 à 6 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.

DANSE CONTEMPORAINE INCLUSIVE

« *Nobody is perfect but we can dance. Dansons ensemble, rêvons ensemble !* ». Ce cours de danse contemporaine s'adresse aux personnes en situation de handicap et valides. Par l'intermédiaire d'une méthode adaptée au plus grand nombre, Johan Amselem conduira ses élèves à développer leurs capacités corporelles et créatrices, leur donnant matière à composer et créer des chorégraphies qui leurs sont personnelles.

ADULTES
TOUS NIVEAUX

MERCREDI
20h30 - 22h

DANSE EN SEINE
danseenseine.org
ateliers@
danseenseine.org

ADULTES

VENDREDI
19h - 20h30

BE TOGETHER
ACADÉMIE
contact@
be-together.eu

DANSE EN FAMILLE

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

DANSE EXPRESSIVE ET ÉVEIL SENSORIEL

Un espace stimulant pour favoriser l'expressivité de son enfant, le développement de l'imaginaire et de la 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.

DANSE FLAMENCO

Cours d'initiation et de perfectionnement à la danse flamenco avec une approche progressive aux trois composants fondamentaux : travail rythmique et *palmas* (claquements des mains), travail corporel (postures) et *brazao* (bras et mains), *zapateado* (frappes rythmiques des pieds). Création progressive d'une chorégraphie appropriée à chaque groupe, complétée par des vidéos disponibles en ligne.

PARENTS / ENFANTS
DÈS 3 ANS

SAMEDI
11h15 - 12h15
(1x / Mois)

LES CHEMINS DE LA DANSE

lescheminsdeladanse.fr
lescheminsdeladanse.
contact@gmail.com

DANSE
6 - 9 ANS
MERCREDI
14h30 - 15h15

ÉVEIL
3 - 5 ANS
MERCREDI
15h15 - 16h

LES CHEMINS
DE LA DANSE
lescheminsdeladanse.fr
lescheminsdeladanse.
contact@gmail.com

DÈS 8 ANS
DÉBUTANT
SAMEDI
11h30 - 13h

DÈS 8 ANS
INTERMÉDIAIRE /
AVANCÉ
SAMEDI
13h - 15h

Cours accompagnés par des musicien-nes, guitaristes et chanteur-ses.

ATIKA FLAMENCO
flamenco.atika
@gmail.com
06 16 74 18 59

DANSE FLOORWORK

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.

DANSE GAGA/PEOPLE

Le *Milk Shake Project* vous invite à les rejoindre pour danser avec des propositions variées chaque mois: Gaga, Gaga/dancers, ateliers... Du Gaga et d'autres ateliers seront proposés tout au long de l'année selon la disponibilité des artistes. À la suite du cours de Gaga est proposé un atelier d'improvisation guidé librement dans l'univers de l'artiste intervenant-e. Rendez-vous sur le site web de l'association pour découvrir le programme mois après mois.

DANSE IMPROVISATION

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.

ADULTES

SAMEDI

13h - 15h

C.Ø.M.P.A.S

compasfloorwork@gmail.com

ADOS / ADULTES DÈS 16 ANS

SAMEDI

14h - 16h

Aucune expérience antérieure en danse n'est nécessaire

MILK SHAKE PROJECT

*milkshakeproject.com
gagainparis@gmail.com*

ADULTES TOUS NIVEAUX

MERCREDI

20h - 22h

L'AIR IVRE

*air-ivre.fr
danse@air-ivre.com*

DANSE K-POP

Animé par Jooyoung Lee (Joo), danseuse et chorégraphe coréenne ayant collaboré avec des idoles comme Sunmi et Ha:tfelt, 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.

DANSE KRUMP

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.

DANSE LES YEUX FERMÉS

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.

11 - 14 ANS SAMEDI 15h - 16h

ADOS / ADULTES DÈS 15 ANS SAMEDI 16h - 17h

MOODAE'HUI - DANSE ET VIBRATIONS CULTURELLES ASSOCIATION *cie.moodae.hui@gmail.com*

ADULTES TOUS NIVEAUX

MERCREDI 13h30 - 15h

KRUMPFEST *battlekrumpfest@gmail.com* 06 58 51 90 72

ADOS / ADULTES

SAMEDI 18h30 - 20h

DANSE LES YEUX FERMÉS *danselesyeuxfermes.fr danse.lyf@gmail.com* 06 62 37 49 09

D - E

DANSE LINDY HOP & SOLO JAZZ

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.

DANSE TANGO ARGENTIN

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.

DANSE WAACKING EXPRESS YOUR SOUL

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

JEUDI
20h - 22h

SHAKE THAT SWING
shakethatswing.com
info@shakethatswing.com

ADOS / ADULTES
DÈS 16 ANS

JEUDI
19h - 20h

ACTIVISTAS DEL TANGO (A.D.T. COMPANY)
putzulu.lucia
@orange.fr
06 40 94 10 08

ADOS / ADULTES
DÈS 16 ANS

MARDI
20h30 - 22h

ASSOCIATION 5-6-7-8
@ameliepoulain5678
association5678@gmail.com

DANSE ZUMBA PARENTS-ENFANTS

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 petit-es comme pour les grand-es !

PARENTS / ENFANTS
DÈS 5 ANS

SAMEDI
11h30 - 12h30
(1x / Mois)

SAMBOUGE
sbestani@free.fr
06 76 69 39 27

ESCRIME

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-t-es dès le plus jeune âge. Pour plus de renseignements sur les âges, niveau débutant/confirmé, veuillez consulter le site Internet.

5 - 11 ANS
LUNDI
17h - 18h

7 - 17 ANS
LUNDI
18h - 19h

DÈS 6 ANS
SAMEDI
18h - 20h

CERCLE OMNISPORT PARIS CENTRE
copc75.com
escrimecopc@gmail.com
06 60 81 53 39

E - F - G - H

ÉVEIL MUSICAL

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.

3 - 4 ANS
MERCREDI
10h30 - 11h15
15h30 - 16h15
16h15 - 17h

4 - 6 ANS
MERCREDI
14h - 14h45
14h45 - 15h30
17h - 17h45
17h45 - 18h30

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

ÉVEIL SENSORIEL EN FAMILLE

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.

PARENTS / ENFANTS
1 - 3 ANS

SAMEDI
10h15 - 11h15
(1x / Mois)

LES CHEMINS DE LA DANSE
lescheminsdeladanse.fr
lescheminsdeladanse.contact@gmail.com

ADOS / ADULTES

LUNDI
19h - 22h
(2x / Mois)

LA FANFARE AU CARREAU
fanfareaucarreau.fr
fanfare.carreau@gmail.com

FANFARE

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 amateurs : restez attentif-ives, l'ensemble fait vibrer le Carreau dans le cadre de sorties publiques dans et hors les murs tout au long de l'année !

GUIWARE

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.

GUIWARE FLAMENCA

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

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.

ADOS / ADULTES

VENDREDI
16h - 17h
17h - 18h

ARTISTIC
artistic-online.com
info@artistic-online.com
09 81 37 09 69

ADOS / ADULTES

DÉBUTANT-ES JEUDI
19h - 20h

INTERMÉDIAIRE 1 JEUDI
20h - 21h

INTERMÉDIAIRE 2 JEUDI
21h - 22h

ATIKA FLAMENCO
info
@atikaflamenco.com
06 74 67 04 92

TOUT PUBLIC DÈS 7 ANS

LUNDI
17h - 19h

PARIS 3 HAI DONG GUMDO
paris3@haidong-gumdo.fr
06 23 18 18 63

H - J - K - M

HULA-HOOP FITNESS HOOPTONIC

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

JUDO

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. 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.

KARATÉ SHOTOKAN

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.

ADOS / ADULTES
DÈS 16 ANS

MARDI
12h30 - 13h30

HOOPERA
contact@
hooptonic.net
06 82 76 00 50

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

PLANÈTE JUDO
planete.judo@gmail.com
06 12 97 55 55

6 - 12 ANS
VENDREDI
17h - 18h

ADOS / ADULTES
VENDREDI
18h - 19h

DANSKAR
karatedanskar.com

KRAV MAGA

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 junior est également proposé accessible à tou·tes dès 12 ans. Apprenez à réagir face à une agression dans un cadre respectant l'intégrité physique.

MMA ADOS

Un sport de combat tridimensionnel combinant des techniques issues de nombreux arts martiaux et disciplines comme la boxe, la lutte et le grappling. Les séances sont spécialement pensées pour les adolescent·es, avec des ateliers adaptés à chaque tranche d'âge, favorisant l'apprentissage progressif, la coordination, la confiance en soi et le respect des règles.

MULTISPORTS

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.

ADOS / ADULTES
DÈS 16 ANS
MARDI
19h - 20h30

12 - 15 ANS
MERCREDI
18h - 19h

KMUR
kravmagapariscentre.
com
kmur.kravmaga
@gmail.com

14 - 18 ANS
MERCREDI
16h - 17h

APOLLO
SPORTING CLUB
apollosportingclub.com
contact@
apollosportingclub.com

3 - 8 ANS
VENDREDI
17h - 19h

PARIS UNIVERSITÉ
CLUB
multisports@puc.paris
01 44 16 62 82
06 58 05 31 09



M - P

MUSIQUE EN GROUPE

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

MUSIQUE EN GROUPE ET COMPOSITIONS

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!

15 - 18 ANS
MERCREDI
18h30 - 20h30

15 - 18 ANS
VENDREDI
18h30 - 20h30

ARTISTIC
artistic-online.com
info@
artistic-online.com
09 81 37 09 69

ADOS
DÈS 12 ANS

LUNDI
16h - 17h30
17h30 - 19h

SAMEDI
12h - 13h30
13h30 - 15h
15h - 16h30
16h30 - 18h

Musicien-nés ayant déjà une bonne maîtrise de son instrument

LA CLEF
LUCIDE
lacleflucide
@gmail.com
06 95 10 57 88

MUSIQUE INTERPRÉTATION / MUSIQUES ACTUELLES

Un atelier, pour apprendre à comprendre et interpréter les musiques actuelles, qui s'adresse aux enfants, débutant-es 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.

PARKOUR

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.

PIANO ÉVEIL

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.

7 - 10 ANS
MARDI
17h - 18h

11 - 16 ANS
MARDI
18h - 19h

LA LEÇON
DE PIANO
lalecondepiano.fr
carreau@
lalecondepiano.fr
06 16 97 07 57

6 - 9 ANS
MARDI
17h - 18h

10 - 12 ANS
MARDI
18h - 19h

LES Z'ALLUMÉS
DES ARTS
zallumes.fr
contact@zallumes.fr
06 32 39 57 19

5 - 7 ANS

JEUDI
17h - 18h
18h - 19h

LA LEÇON
DE PIANO
carreau@
lalecondepiano.fr
06 16 97 07 56

P - Q - R - S

PILATES

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.

QI GONG

Depuis plus de 5 000 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 ! Entretenez votre vitalité naturellement par l'apprentissage de mouvement simple et doux.

ROLLER BABY SCHOOL & PTIT'S LOUPS

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.

ROLLER FREESTYLE CARREAU

Ce cours apprend à devenir très efficace, partir sur des enchaînements et figures rêvées, des petites chorégraphies, des figures freestyle en groupe et en solo, et en musique bien sûr!

LE CARREAU DU TEMPLE

ADULTES

INTERMÉDIAIRE MARDI
12h30 - 13h30

DÉBUTANT-E MERCREDI
12h30 - 13h30

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

ADULTES

JEUDI
12h30 - 13h30

INSTITUT DES PHÉNIX
sante-autonome@outlook.fr

5 - 10 ANS

SAMEDI
10h - 11h30

ROLLER SQUAD INSTITUT
rsi-asso.fr
adherents.rsi@gmail.com
06 85 83 71 04

7 - 15 ANS

SAMEDI
11h30 - 13h

ROLLER SQUAD INSTITUT
rsi-asso.fr
adherents.rsi@gmail.com
06 85 83 71 04

ROLLER DERBY

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.

RUGBY PRÉPARATION PHYSIQUE

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.

SELF DÉFENSE FÉMININE

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 18 ANS

LUNDI
20h30 - 22h

Tout niveau, aucun niveau en patinage requis

LES QUADS DE PARIS
[📷 La Boucherie](https://www.instagram.com/lesquads.deparis)
lesquads.deparis@gmail.com

ADULTES

LUNDI
19h - 20h30

LES COQS FESTIFS RUGBY CLUB
lescoqsfestifs.com
contact@lescoqsfestifs.com

FEMMES ET MINORITÉS DE GENRE DÈS 15 ANS

MARDI
19h - 20h30

YOG'N SELF
contact@yognself.com
06 63 35 88 05

S - T

SKATEBOARD

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.

SPORT ET SÉRÉNITÉ

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.

STRETCHING POSTURAL®

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.

6 - 12 ANS

SAMEDI
16h - 18h

PARIS SKATE CULTURE
info@paris-skate-culture.org
01 73 79 12 46
01 73 79 12 47

ADULTES

SAMEDI
13h - 14h

LA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE
laparenthese.b.etre@gmail.com
06 06 96 50 25
06 83 34 64 01

TOUT PUBLIC

VENDREDI
12h30 - 13h30

NRGY2000
nrgy2000.jimdosite.com
contactnrgy2000@gmail.com
06 11 46 61 04

SWEDISH FIT / GYM SUÉDOISE STANDARD

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 !

TENNIS

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.

TENNIS DE TABLE / HANDISPORT

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).

ADULTES

LUNDI
12h30 - 13h30

MERCREDI
12h30 - 13h30

SWEDISH FIT®
swedishfit.fr
welcome@swedishfit.com
01 45 00 18 22
09 81 37 09 69

4 - 5 ANS
MERCREDI
17h - 18h

6 - 7 ANS
MERCREDI
18h - 19h

8 - 12 ANS
MERCREDI
19h - 20h

MATCH POINT
matchpoint75@gmail.com
06 83 01 81 31

ADOS / ADULTES

JEUDI
19h - 20h
20h - 21h
21h - 22h

MATCH POINT
matchpoint75@gmail.com
06 83 01 81 31

T - V - Y

THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S

Rejoignez les Drama-Queer-e-s, la troupe de théâtre inclusive d'OUTsiders, association multi-sports LGBTQIA+. 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.

THÉÂTRE PHYSIQUE

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).

VOGUEING

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!

ADULTES

VENDREDI
20h30 - 22h

SAMEDI
15h - 17h

OUTSIDERS
*bureau@
outsiders.paris*

**FEMMES ET
MINORITÉS
DE GENRE**
DÈS 16 ANS

SAMEDI
17h - 18h30

**CIE ANTENNARIUS
PICTUS**
*cie.antennariuspictus
@gmail.com*
06 68 84 94 16

ADULTES
TOUS NIVEAUX

LUNDI
19h - 22h
(1x / Mois)

**PARIS BALLROOM
SCENE**
lasseindra@gmail.com

YOGA

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 SOLAIRE / LUNAIRE

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.

YOGA ENFANT

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.

ADULTES

SAMEDI
20h - 22h

OUTSIDERS
*bureau@
outsiders.paris*

ADOS / ADULTES
DÈS 16 ANS

VENDREDI
20h30 - 22h

**ACRO YOGA SAFE
PLACE**
*acroyogaparis.org
melanie.lo.fr
@gmail.com*

6 - 12 ANS

MERCREDI
13h30 - 14h30

**CERCLE
OMNISPORT PARIS
CENTRE**
www.copc75.com

YOGA 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.

**PARENTS /
ENFANTS
3 - 12 ANS**

SAMEDI
10h - 11h30
(1x / Mois)

**CERCLE
OMNISPORT PARIS
CENTRE**
www.copc75.com

YOGA / HATHA YOGA

Dans ce cours de yoga, sont pratiquées principalement des postures, appelées asanas, de façon variée. Certains cours seront dynamiques et d'autres restauratifs, mais toujours adaptés aux élèves présents-es.

Certains exercices de respiration (pranayama) seront aussi au programme, tout cela dans une optique de préparer les pratiquant-es à la méditation, qui constitue le centre du yoga.

ADULTES

VENDREDI
12h30 - 13h30

JAIMA PARIS
jaima.fr
contact@jaima.fr

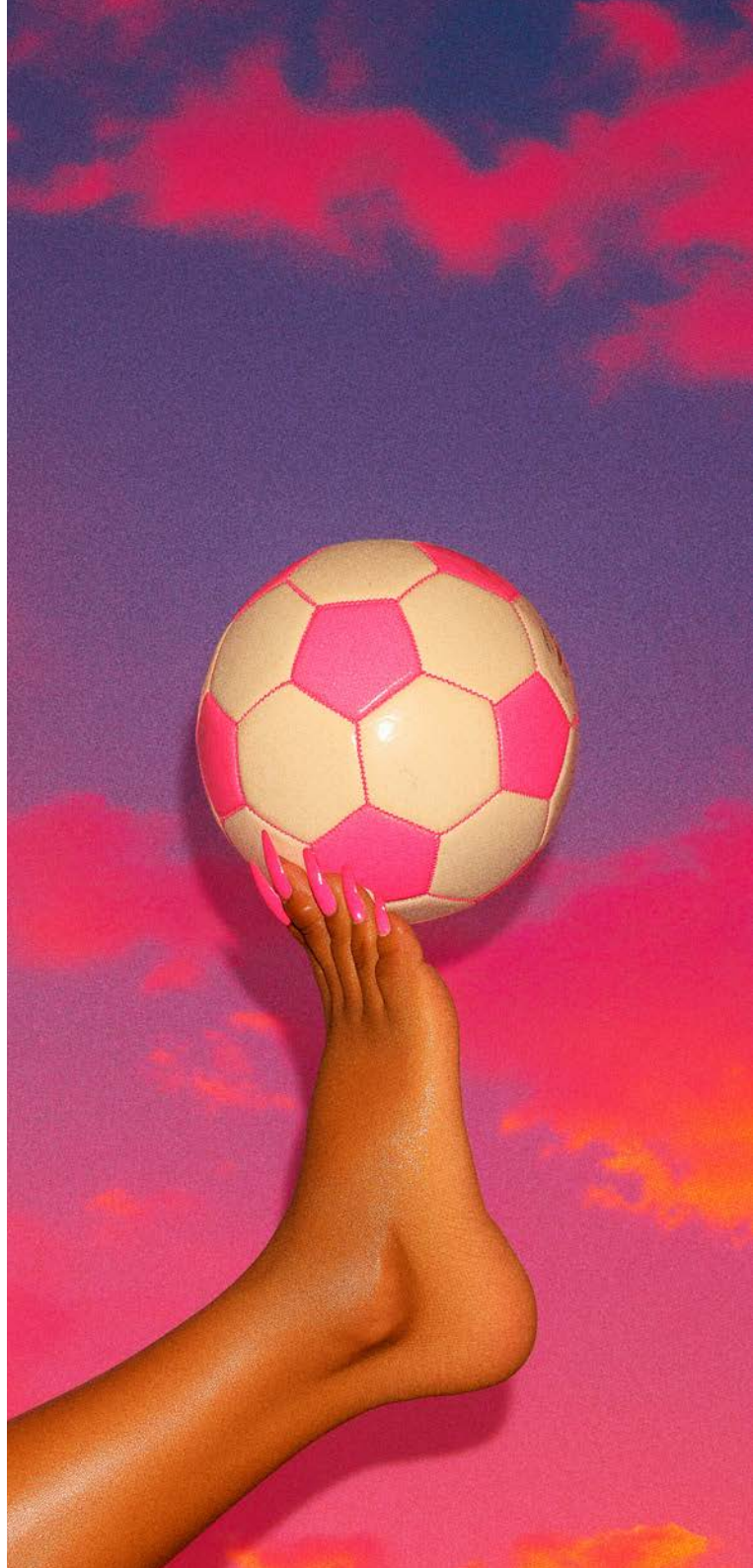
YOGA / HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE

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

108 STUDIO YOGA
108studioyoga@gmail.com



**WWW.
LECARREAU
DUTEMPLE.EU**

**ACCÈS AUX
COURS**
2 RUE PERRÉE
75003 PARIS

DU LUNDI
AU SAMEDI
DE 10H À 21H
01 83 81 93 30

**LE CARREAU
DU TEMPLE**

LE CARREAU DU
TEMPLE EST UN
ÉTABLISSEMENT
CULTUREL ET
SPORTIF DE LA
VILLE DE PARIS

