

# SEPT 2022 • JUILLET 2023

# COURS HEBDO

RENTRÉE LE 5 SEPTEMBRE 2022

Les inscriptions se font directement auprès des associations.  
Informations et coordonnées sur [www.lecarreaudutemple.eu](http://www.lecarreaudutemple.eu)  
Rubrique Pratiques sportives et artistiques

HORAIRE	DISCIPLINE	ASSOCIATION	PUBLIC	SALLE
<b>LUNDI</b>				
12H30-13H30	HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE	108 STUDIO YOGA	ADOS/ADULTES	Studio du Pou-Volant
12H30-13H30	SWEDISH FIT Standard	SWEDISH FIT	ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
17H-18H	ESCRIME	COPC	5-11 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
17H-19H	HAI DONG GUMDO	PARIS 3 HAI DONG GUMDO	TOUT PUBLIC	Studio du Pou-Volant
18H-19H	ESCRIME	COPC	7-17 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
19H-20H30	BOXE THAÏLANDAISE / MUAY THAI	SIAMUAY	ADOS/ADULTES	Studio du Pou-Volant
19H-21H	POLYPHONES DU MONDE ET JAZZ	AISTHANOUMAI	TOUT PUBLIC	Studio Son
19H-22H	JEU D'ACTEUR	1000 VISAGES	18-30 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
19H-22H (2X/MOIS)	FANFARE	LA FANFARE AU CARREAU	ADULTES	Studio de Flore
19H-22H (1X/MOIS)	JAM DANSE CONTACT	ANQA	TOUT PUBLIC	Studio de Flore
19H-22H (1X/MOIS)	VOGUEING	PARIS BALLROOM SCENE	ADULTES	Studio de Flore
20H30-22H	AIKIDO	AIKIDO PARIS TEMPLE	TOUT PUBLIC	Studio du Pou-Volant
<b>MARDI</b>				
12H30-13H30	PILATES intermédiaire	CEFL	ADULTES	Studio du Pou-Volant
12H30-13H30	BOXE ANGLAISE	APOLLO SPORTING CLUB	ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
17H-18H	JUDO	PLANÈTE JUDO	4-5 ANS	Studio du Pou-Volant
17H-18H	CIRQUE	LES Z'ALLUMÉS DES ARTS	6-8 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
17H-18H30	INTERPRÉTATION ENFANTS	LA LEÇON DE PIANO	6-11 ANS	Studio Son
18H-19H	CIRQUE	LES Z'ALLUMÉS DES ARTS	9-13 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
18H-19H	JUDO	PLANÈTE JUDO	5-6 ANS	Studio du Pou-Volant
18H30-20H	INTERPRÉTATION ADOLESCENTS	LA LEÇON DE PIANO	11-17 ANS	Studio Son
19H-20H30 (3X/MOIS)	DANSE CONTACT	ANQA	ADOS/ADULTES	Studio de Flore
19H-20H30 (1X/MOIS)	SALSA PORTORICAINE	LA SALSA EN CLAVE	ADULTES	Studio de Flore
19H-20H30	QI GONG / TAI CHI	SONG LONG PARIS DIZAINE	ADULTES	Studio du Pou-Volant
19H-20H30	KRAV MAGA	KMUR	ADOS/ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
20H-21H30	CHORALE	LA LEÇON DE PIANO	ADULTES DES 16 ANS	Studio Son
20H30-22H	CABARET BURLESQUE	COLLECTIF SURPRISE PARTY	ADULTES	Studio de Flore
20H30-22H	BOOTY THERAPY	CIE LES AMBIANCEUSES	ADULTES	Studio du Pou-Volant
20H30-22H	BOXE ANGLAISE	APOLLO SPORTING CLUB	ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
<b>MERCREDI</b>				
12H30-13H30	PILATES débutant	CEFL	ADULTES	Studio du Pou-Volant
12H30-13H30	SWEDISH FIT Intensif	SWEDISH FIT	ADULTES	Gymnase de la Forêt Noire
13H30-14H30	YOGA ENFANT	COPC	5-11 ANS	Studio du Pou-Volant
13H30-15H	PARKOUR	LES Z'ALLUMÉS DES ARTS	10-17 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
14H30-15H30	DANSE EXPRESSIVE	LES CHEMINS DE LA DANSE	6-9 ANS	Studio du Pou-Volant
15H-17H	BASKET	PARIS BASKET CENTRE 3	6-10 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
15H30-16H15	ÉVEIL SENSORIEL	LES CHEMINS DE LA DANSE	4-6 ANS	Studio du Pou-Volant
16H-16H45	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	2-4 ANS	Studio Son
16H15-17H15	ACROBATIE	ANDES DIFFUSION	8-12 ANS	Studio du Pou-Volant
16H45-17H30	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	4-5 ANS	Studio Son
17H-18H	TENNIS	MATCH POINT	4-6 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
17H15-18H15	BOXE ÉDUCATIVE / MUAY THAI	SIAMUAY	7-13 ANS	Studio du Pou-Volant
17H30-18H30	ÉVEIL MUSICAL	PEPINO	5-6 ANS	Studio Son
18H-19H	TENNIS	MATCH POINT	6-8 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
18H15-19H15	ACROBATIE	ANDES DIFFUSION	12-18 ANS	Studio du Pou-Volant
18H30-22H	MUSIQUE EN GROUPE	ARTISTIC	12-16 ANS	Studio Son
19H-20H	TENNIS	MATCH POINT	8-11 ANS	Gymnase de la Forêt Noire
19H-20H30	HATHA YOGA intermédiaire	SEVAM	ADULTES	Studio de Flore

19H15-20H30  
20H-22H  
20H30-22H  
20H30-22H

KRAV MAGA  
DANSE IMPROVISATION  
DANSE CONTEMPORAINE  
BOXE THAÏLANDAISE / MUAY THAI

KMUR  
L'AIR IVRE  
DANSE EN SEINE  
SIAMUAY

8-14 ANS  
ADULTES  
ADULTES  
ADOS/ADULTES

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

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

QI GONG / BA DUAN JIN  
HOOPTONIC  
JUDO  
CAPOEIRA  
ÉVEIL PIANO  
JUDO  
CAPOEIRA  
ZUMBA  
GUITARE FLAMENCO  
AÏKIDO  
TENNIS DE TABLE/HANDISPORT  
GUITARE FLAMENCO  
DANSE SWING  
VIET VO DAO  
GUITARE FLAMENCO

## JEUDI

INSTITUT DES PHÉNIX  
HOOPERA  
PLANÈTE JUDO  
BAHIA CAPOEIRA PARIS  
LA LEÇON DE PIANO  
PLANÈTE JUDO  
BAHIA CAPOEIRA PARIS  
123MOOV  
ATIKA FLAMENCO  
AÏKIDO PARIS TEMPLE  
MATCH POINT  
ATIKA FLAMENCO  
SHAKE THAT SWING  
SONG LONG PARIS DIZAINE  
ATIKA FLAMENCO

ADULTES  
ADULTES  
7-9 ANS  
4-6 ANS  
6-7 ANS  
10-14 ANS  
7-10 ANS  
ADOS/ADULTES  
ADOS/ADULTES  
TOUT PUBLIC  
ADOS/ADULTES  
ADOS/ADULTES  
ADULTES  
ADULTES  
ADOS/ADULTES

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

12H30-13H30  
12H30-13H30  
15H30-18H30  
17H-18H  
17H-19H  
18H-19H  
18H30-21H  
19H-20H30  
19H-20H30  
19H-22H  
20H30-22H  
20H30-22H

HATHA YOGA  
STRETCHING POSTURAL  
MUSIQUE EN GROUPE  
KARATÉ SHOTOKAN  
ÉCOLE MULTISPORTS  
KARATÉ SHOTOKAN  
GUITARE  
DANSE CONTEMPORAINE  
JUDO  
BREAKDANCE  
TANGO ARGENTIN  
ACROYOGA

## VENDREDI

SEVAM  
NRGY2000  
ARTISTIC  
DANSKAR  
PARIS UNIVERSITÉ CLUB  
DANSKAR  
ARTISTIC  
BE TOGETHER ACADEMIE DES ARTS  
PLANÈTE JUDO  
BREAK DANCE CREW  
ACCENTS TANGO  
ACRO YOGA SAFE PLACE

ADULTES  
ADULTES  
7-15 ANS  
6-12 ANS  
3-6 ANS  
ADOS/ADULTES  
10-16 ANS  
ADULTES  
ADOS/ADULTES  
TOUT PUBLIC  
ADULTES  
ADULTES

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

10H-11H30  
10H-11H30 (1X/MOIS)  
10H-11H30  
10H15-11H15 (1X/MOIS)  
10H30-11H30  
11H30-13H (1X/MOIS)  
11H30-13H  
11H30-13H (1X/MOIS)  
11H30-13H (3X/MOIS)  
11H30-13H (1X/MOIS)  
13H-14H  
13H-14H  
13H-15H  
14H-15H  
14H-15H  
14H-15H30  
15H-17H  
15H-17H  
15H30-17H30  
17H-19H  
17H30-19H30  
19H-21H  
19H-22H (1X/MOIS)  
19H30-22H

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

## SAMEDI

SEVAM  
COPC  
RSI  
LES CHEMINS DE LA DANSE  
ATIKA FLAMENCO  
LES CHEMINS DE LA DANSE  
RSI  
MOUVEMENT CONTEMPORAIN  
ATIKA FLAMENCO  
APVM LES VOISINS DU DESSUS  
APOLLO SPORTING CLUB  
ATIKA FLAMENCO  
COMPAS  
ATIKA FLAMENCO  
ATIKA FLAMENCO  
MILK SHAKE  
AÏKIDO PARIS TEMPLE  
OUTSIDERS  
PARIS SKATE CULTURE  
BAHIA CAPOEIRA PARIS  
COPC  
OUTSIDERS  
ATIKA FLAMENCO  
BREAK DANCE CREW

ADULTES  
PARENTS/ENFANTS 3-12 ANS  
5-10 ANS  
PARENTS/ENFANTS 10-30 MOIS  
TOUT PUBLIC  
PARENTS/ENFANTS - DE 3 ANS  
7-14 ANS  
PARENTS/ENFANTS - DE 3 ANS  
ENFANTS 6-9 ANS  
TOUT PUBLIC  
ENFANTS/ADOS  
ADULTES  
ADULTES  
ADOS/ADULTES  
ADOS/ADULTES  
TOUT PUBLIC  
ADULTES  
6-12 ANS  
ADOS/ADULTES  
TOUT PUBLIC  
ADULTES  
TOUT PUBLIC  
TOUT PUBLIC

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