



LE
CARREAU
DU TEMPLE

AGENDA
DES COURS DE PRATIQUES
SPORTIVES ET ARTISTIQUES



SEPT
2023
♦
JUILLET
2024



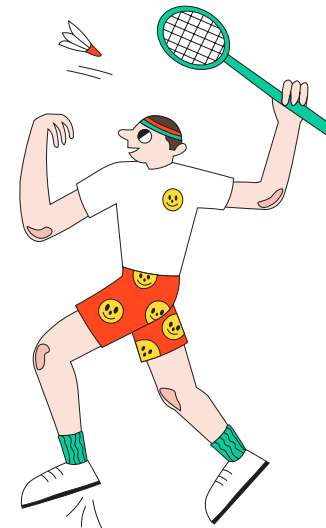
DES COURS ET STAGES TOUTE L'ANNÉE

Arts martiaux, yoga, vogueing, 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-le-s 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. Entre autres avantages, une réduction est applicable, sur une adhésion annuelle à la carte Carreau (cf p.22).

De nombreux ateliers, stages et cours XXL sont également organisés les week-ends et durant les vacances scolaires en résonance 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 2023 · JUILLET 2024

COURS HEBDO

RENTRÉE LE 4 SEPTEMBRE 2023

| HORAIRE | DISCIPLINE | ASSOCIATION | PUBLIC | SALLE |
|--|--|--|---|--|
| LUNDI | | | | |
| 12H30-13H30 12H30-13H30 17H-18H 17H-19H 18H-19H 19H-21H 19H-20H30 19H-20H30 19H-22H (2X/MOIS) 19H-22H (1X/MOIS) 19H-22H (1X/MOIS) 20H30-22H 20H30-22H | HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE SWEDISH FIT intensif ESCRIME HAIDONG GUMDO ESCRIME CHORALE POLYPHONIES DU MONDE ET JAZZ RUGBY Entraînement sportif MUAY THAI FANFARE JAM DANSE CONTACT VOGUEING AÏKIDO THÉÂTRE | 108 STUDIO YOGA SWEDISH FIT COPC PARIS 3 HAIDONG GUMDO COPC AÏSTHANOUMAÏ LES COQS FESTIFS SIAMUAY LA FANFARE AU CARREAU ANQA PARIS BALLROOM SCENE AÏKIDO PARIS TEMPLE ANTENNARIUS PICTUS | ADOS/ADULTES ADULTES 5-11 ANS TOUT PUBLIC 7-17 ANS TOUT PUBLIC ADULTES TOUT PUBLIC ADULTES TOUT PUBLIC ADULTES TOUT PUBLIC ADULTES TOUT PUBLIC ADULTES (dès 16 ans) | Studio du Pou-Volant Gymnase de la Forêt Noire Gymnase de la Forêt Noire Studio du Pou-Volant Gymnase de la Forêt Noire Studio Son Gymnase de la Forêt Noire Studio du Pou-Volant Studio de Flore Studio de Flore Studio de Flore Studio du Pou-Volant Gymnase de la Forêt Noire |
| MARDI | | | | |
| 12H30-13H30 12H30-13H30 17H-18H 17H-18H 17H-18H30 18H-19H 18H-19H 18H30-20H 19H-20H30 19H-20H30 19H-20H30 20H30-22H 20H30-22H 20H30-22H 20H30-22H | AFROVIBE DANCE WORKOUT PILATES intermédiaire JUDO PARKOUR INTERPRÉTATION ENFANTS JUDO PARKOUR INTERPRÉTATION ADOLESCENTS DANSE CONTACT KRAV MAGA SELF DÉFENSE FÉMININE BOOTY THERAPY BOXE ANGLAISE GABARET BURLESQUE CHORALE | AFROVIBE SOLIDARITY CEFL PLANÈTE JUDO LES Z'ALLUMÉS DES ARTS LA LEÇON DE PIANO PLANÈTE JUDO LES Z'ALLUMÉS DES ARTS LA LEÇON DE PIANO ANQA KMUR YOG'N SELF GIE LES AMBIANCEUSES APOLLO SPORTING CLUB COLLECTIF SURPRISE PARTY LA LEÇON DE PIANO | ADOS/ADULTES ADULTES 5-6 ANS 8-11 ANS 7-11 ANS 6-7 ANS 12-25 ANS 12-16 ANS ADOS/ADULTES ADOS/ADULTES ADULTES (dès 15 ans) ADULTES ADULTES ADULTES ADULTES | Gymnase de la Forêt Noire Studio du Pou-Volant Studio du Pou-Volant Gymnase de la Forêt Noire Studio Son Studio du Pou-Volant Gymnase de la Forêt Noire Studio Son Studio de Flore Gymnase de la Forêt Noire Studio du Pou-Volant Studio du Pou-Volant Gymnase de la Forêt Noire Studio de Flore Studio Son |
| MERCREDI | | | | |
| 12H30-13H30 12H30-13H30 13H30-14H30 13H30-15H 14H-18H30 14H30-15H15 15H-17H 15H15-16H 16H-17H 17H-18H 17H-18H 18H-19H 18H-19H 19H-20H 19H-20H30 19H-20H30 | PILATES débutant SWEDISH FIT standard YOGA ENFANT PARKOUR ÉVEIL MUSICAL DANSE EXPRESSIVE MINI-BASKET ÉVEIL SENSORIEL INITIATION À L'ACROBATIE INITIATION À L'ACROBATIE MINI-TENNIS KRAV MAGA MINI-TENNIS MINI-TENNIS AÏKIDO SALSA | CEFL SWEDISH FIT COPC LES Z'ALLUMÉS DES ARTS PEPINO LES CHEMINS DE LA DANSE PARIS BASKET CENTRE 3 LES CHEMINS DE LA DANSE ANDES DIFFUSION ANDES DIFFUSION MATCH POINT KMUR MATCH POINT MATCH POINT AÏKIDO PARIS TEMPLE LA SALSA EN CLAVE | ADULTES ADULTES 6-12 ANS 10-17 ANS 2-6 ANS 6-8 ANS 6-10 ANS 3-5 ANS 8-12 ANS 12-18 ANS 4-6 ANS 8-14 ANS 6-8 ANS 8-12 ANS TOUT PUBLIC 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 du Pou-Volant Gymnase de la Forêt Noire Studio du Pou-Volant Gymnase de la Forêt Noire Studio du Pou-Volant Gymnase de la Forêt Noire Gymnase de la Forêt Noire Studio du Pou-Volant Studio de Flore |

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

MUSIQUE EN GROUPE
DANSE IMPROVISATION
DANSE CONTEMPORAINE
MUAY THAI

ARTISTIC
L'AIR IVRE
DANSE EN SEINE
SIAMUAY

15-18 ANS
ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES

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

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

HOOPTONIC
QI GONG / BA DUAN JIN
CAPOEIRA
JUDO
STUDIO CARREAU
CAPOEIRA
JUDO
GUITARE FLAMENCO débutant
TANGO
CARDIO THAIBOXING
TENNIS DE TABLE/HANDISPORT
GUITARE FLAMENCO intermédiaire 1
LINDY HOP/CHARLESTON
AFROVIBE DANCE WORKOUT
GUITARE FLAMENCO intermédiaire 2

JEUDI

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

ADULTES
ADULTES
7-10 ANS
8-9 ANS
12-17 ANS
4-6 ANS
10-13 ANS
ADOS/ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES (dès 13 ans)
ADOS/ADULTES
ADOS/ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES
ADOS/ADULTES

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

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

HATHA YOGA
STRETCHING POSTURAL
GUITARE/BATTERIE
KARATÉ SHOTOKAN
ÉCOLE MULTISPORTS
KARATÉ SHOTOKAN
DANSE CONTEMPORAINE INCLUSIVE
JUDO
BREAKDANCE
ACROYOGA
THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S

VENDREDI

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

ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES
ENFANTS
3-6 ANS
ADOS/ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES
TOUT PUBLIC
ADULTES
ADULTES

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

10H-11H30
10H-11H30
10H-11H30 (1X/MOIS)
10H15-11H15 (1X/MOIS)
10H30-11H30
11H15-12H15 (1X/MOIS)
11H30-12H30
11H30-13H (1X/MOIS)
11H30-13H
12H30-13H45
13H-14H
13H-15H
13H45-15H
14H-16H
15H-17H
16H-18H
17H-19H
18H-20H
19H-21H
20H-22H

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

SAMEDI

SEVAM
RSI
COPC
LES CHEMINS DE LA DANSE
ATIKA FLAMENCO
LES CHEMINS DE LA DANSE
ATIKA FLAMENCO
MOUVEMENT CONTEMPORAIN
RSI
ATIKA FLAMENCO
LA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE
C.B.M.P.A.S
ATIKA FLAMENCO
MILK SHAKE
AÏKIDO PARIS TEMPLE
OUTSIDERS
PARIS STREET CULTURE
BAHIA CAPOEIRA PARIS
COPC
OUTSIDERS
BREAK DANCE CREW

ADULTES
5-10 ANS
PARENTS/ENFANTS (3-12 ans)
PARENTS/ENFANTS (1-3 ans)
TOUT PUBLIC
PARENTS/ENFANTS (dès 3 ans)
ADULTES
PARENTS/ENFANTS (- de 3 ans)
7-14 ANS
ADULTES
ADULTES (dès 16 ans)
ADULTES
ADULTES
ADOS/ADULTES
TOUT PUBLIC
ADULTES
6-12 ANS
ADOS/ADULTES
TOUT PUBLIC
ADULTES
TOUT PUBLIC

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

L'ABÉCÉDAIRE



DES DISCIPLINES

ACROBATIE

Andes Diffusion
lamaisondemai@gmail.com
09 53 81 69 97

L'acrobatie permet d'acquérir une maîtrise de son corps, de travailler la souplesse et l'équilibre mais aussi d'être à l'écoute de sa musicalité. Choisis pour ses valeurs pédagogiques et éducatives, l'acrobatie fait appel à l'entraide et au respect. À chacun-e son niveau, à chacun-e son rythme.

8-12 ans
↓
mercredi
16h-17h

12-18 ans
↓
mercredi
17h-18h

ACROYOGA

Acro Yoga Safe Place
melanie.yogakula@gmail.com
06 23 84 88 80

L'acroyoga est une discipline conviviale qui combine le yoga avec des techniques acrobatiques accessibles ainsi que des postures inspirées de thérapies manuelles telles que le massage thaï. En sanskrit, *yoga* veut dire « union » et *kula* la « communauté » : l'association en a fait son fer de lance.

adultes
↓
vendredi
20h30-22h

AÏKIDO

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

tout public
↓
lundi
20h30-22h

↓
samedi
15h-17h

↓
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 6 ans.

6-10 ans

↓
mercredi
15h-17h

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 thaï allie les techniques de percussions (poings, jambes, genoux, coudes) et de préhension (saisies et projections). Cours ouvert aux débutant-e-s, confirmé-e-s, 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
19h-20h30

↓
mercredi
20h30-22h

ados, adultes dès 13 ans

↓
jeudi
19h-20h30

BOXE ANGLAISE (2 COURS : INITIÉS / INITIATION)

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

Cours initié-e-s
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.

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

adultes
↓
mardi
20h30-22h

CABARET BURLESQUE

Collectif Surprise Party
www.collectif-surprise-party.com
contact@collectif-surprise-party.com

1h30 de glamour, accompagnée d'une approche corporelle et théâtrale pour prendre confiance en soi et en son pouvoir de séduction, oser une féminité assumée, et pour certaines, se préparer à la scène. Cycle de cours tous niveaux, débutantes bienvenues !

adultes
↓
mardi
20h30-22h

CAPOEIRA ADOS ET ADULTES

Bahia Capoeira Paris
www.bahiacapoeiraparis.com

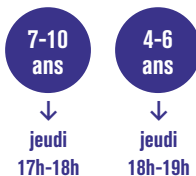
Les cours de capoeira pour les adolescent-e-s et les adultes ont pour objectif de former les participant-e-s à cette discipline hors du commun. Les élèves se perfectionnent au combat, aux acrobaties, au chant et à la musique. Au-delà de l'entraînement et de la forme physique, c'est toute une culture et un art de vivre qui sont transmis. Pratiquée régulièrement, la capoeira développe le bien-être, la force, l'agilité et la discipline.

ados adultes
↓
samedi
17h-19h

CAPOEIRA ENFANTS

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 initié-e-s 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.



CASTAGNETTES

Atika Flamenco
info@atikaflamenco.com
09 53 21 60 21 / 06 16 74 18 59

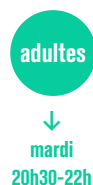
L'approche de ce cours est technique et s'adresse aux danseur-euse-s de flamenco, mais aussi aux musicien-ne-s. Une méthode pour apprendre à jouer des castagnettes pour concert ou pour les associer à la danse. Un apprentissage clair avec partitions pour faire chanter dans vos mains ce petit instrument.



CHORALE

La Leçon de Piano
administration@lalecondespiano.fr

Le groupe est partagé en 3 pupitres (Soprano, Alto et Ténor/Basse) de 5/6 chanteur-euse-s chacun-e. Le répertoire abordé est varié (des Beatles à Bach en passant par Brigitte pour la lettre B!). Cette formation réduite permet d'acquérir de la technique, et de prendre le temps pour chacun-e. La cheffe de chœur favorise la dynamique du groupe et crée la pulsation collective.



CHORALE POLYPHONIES DU MONDE ET JAZZ

Aisthanoumai
www.aisthanoumai.free.fr
aisthanoumai@free.fr
01 42 72 39 70

Démarrer la semaine en mélodies, en rythmes, ensemble. Chanteur-euse-s de salle de bain ou expérimenté-e-s, lecteur-riche-s 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.



DANSE BOOTY THERAPY

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

Apprendre à assumer sa féminité et à se libérer de ses émotions en déhanchant son corps mais surtout ses fesses et son bassin, c'est ça la booty therapy créée par Maïmouna Coulibaly.



DANSE CONTACT

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.



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-te-s les danseur-euse-s 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

BE TOGETHER
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 ! »



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.



DANSE ÉVEIL SENSORIEL

ÉVEIL SENSORIEL EN FAMILLE

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

3-5
ans

↓
mercredi
15h15-16h

parents/
enfants
1-3 ans

↓
samedi 10h15-11h15
(1x/mois)

DANSE FITNESS AFROVIBE DANCE WORKOUT

AFROVIBE SOLIDARITY
hello@afrovibe.fr
<https://afrovibe.fr>

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. Afrovibe 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 !

ados
adultes

↓
mardi
12h30-13h30

ados
adultes

↓
jeudi
20h30-21h30

DANSE ET PÉRINÉE CERCLE DE FEMMES

Mouvement contemporain
www.mouvementcontemporain.com
ingrid@mouvementcontemporain.com

Atelier à destination des femmes, de tous âges, danseuses ou non, enceintes ou jeunes accouchées. Un espace bienfaisant où la danse se met au service de la conscience de soi, où l'on apprivoise le corps qui change, où l'on apprend les mouvements périnée *friendly*, pour se réapproprier son corps, son ventre, son bassin, sa respiration et trouver la puissance qui vient du centre ! Possibilité de venir avec son bébé.

parents/
enfants
- de 3 ans

↓
samedi 11h30-13h
(1x/mois)

DANSE FLAMENCO

Atika Flamenco
info@atikaflamenco.com
09 53 21 60 21 / 06 16 74 18 59

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 *braseo* (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-ne-s : guitaristes et chanteur-se-s.

adultes
débutant

↓
samedi
11h30-12h30

adultes

Intermédiaire Avancé
↓ ↓
samedi samedi
12h30-13h45 13h45-15h

DANSE EXPRESSIVE

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

Ce cours déploie une danse intégrative et aborde les fondamentaux de la danse - à la croisée de différentes techniques de danse moderne et contemporaine - afin que chaque enfant puisse faire émerger sa propre danse et s'approprier le mouvement en développant une conscience fine de ses coordinations motrices. Ces aspects seront explorés sous diverses formes et pourront donner lieu à l'élaboration de petites séquences chorégraphiques.

6-8
ans

↓
mercredi
14h30-15h15

DANSE FLOORWORK

C.Ø.M.P.A.S
compasfloorwork@gmail.com

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-e-s, de leur parcours et de leur univers singulier.

adultes

↓
samedi
13h-15h

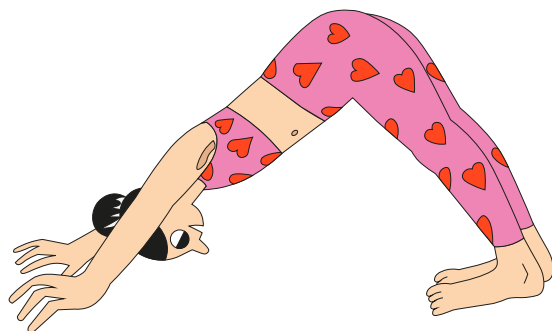
DANSE GAGA DANCERS

Milk Shake
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

↓
samedi
14h-16h



DANSE HIP-HOP/BREAKDANCE

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*.
Entraînement libre en fin de cours.

Entraînement libre de hip-hop et *breakdance* dans la continuité des cours du vendredi.
Adapté à tous les niveaux.

DANSE IMPROVISATION

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

Inspiré du *Body-Mind Centering®* et des techniques d'improvisation, cet atelier permet de trouver de nouveaux chemins d'expression en visitant les fondements de la danse contemporaine (temps, espace, poids, forme, flux, présence...) de façon originale et créative.
Débutant-e-s bienvenu-e-s!

DANSE LINDY HOP / CHARLESTON

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

Cours de danse swing, réservé aux adultes débutant-e-s 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 SALSA PORTORICAINE

La Salsa en clave
asso.salsaenclave@felipepolanco.fr
06 98 00 92 11

Ce cours suppose au préalable la maîtrise de la clave, du pas de base et des figures simples de la danse en couple. Dans ce cours, vous apprendrez des figures complexes de la danse en couple (guidage, style...) et des combinaisons de *shines*. En parallèle, vous approfondirez votre écoute de la musique.

DANSE TANGO ARGENTIN

Activistas del Tango
activistasdeltango@gmail.com

Ouvert à toutes les personnes qui souhaitent commencer ou recommencer le Tango argentin, ce cours permet d'en découvrir les bases, les codes et le vocabulaire pour l'improvisation. Un accent sera mis sur la connexion en couple, le travail de la marche, l'acquisition des figures de base.

tout public

↓
vendredi
19h-22h
↓
samedi
20h-22h

adultes

↓
mercredi
20h-22h

adultes

↓
jeudi
20h-22h

adultes
intermédiaire
avancé

↓
mercredi
19h-20h30

adultes

↓
jeudi
19h-20h

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-te-s dès le plus jeune âge.

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 seront initié-e-s.

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 une cinquantaine de musicien-ne-s amateur-e-s et/ou en cours de formation : restez attentif-ive-s, iels font vibrer Le Carreau du Temple dans le cadre de sorties publiques dans et hors les murs tout au long de l'année !

GUITARE BATTERIE

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

Des cours individuels sont proposés à la batterie et 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.

5-11 ans

↓
lundi
17h-18h

7-17 ans

↓
lundi
18h-19h

tout public

↓
samedi
18h-20h

2-6 ans

↓
mercredi 14h-18h30

adultes

↓
lundi 19h-22h
(2x/mois)

ados
adultes

↓
vendredi
15h30-20h30

GUITARE FLAMENCO

Atika Flamenco
info@atikaflamenco.com
09 53 21 60 21

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

Paris 3 Haidong Gumdo
paris3@haidong-gumdo.fr
06 58 48 69 53

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.

HATHA YOGA

Sevam
Instagram @sevamyoga
sevam.yoga@gmail.com

Le hatha yoga est un système de développement personnel ancestral. C'est un excellent moyen pour vivre en harmonie avec soi et son entourage. L'association Sevam partage avec authenticité cette discipline, afin d'intégrer ses bienfaits dans la vie quotidienne.

HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE

108 Studio Yoga
108studioyoga@gmail.com

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.

débutant
intermédiaire

ados
adultes

jeudi 19h-20h ↓ jeudi 20h-21h
jeudi 21h-22h

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 le programme HoopTonic. La variété des mouvements permet de faire travailler l'intégralité du corps, on combine cardio et renforcement musculaire dans une ambiance ludique. Une vraie séance de sport avec laquelle vous améliorez l'équilibre, la souplesse et la coordination. Avec le HoopTonic, raffermir sa silhouette devient un jeu d'enfant !

adultes

jeudi
12h30-13h30

tout
public

lundi
17h-19h

INTERPRÉTATION ENFANTS ET ADOS

La Leçon de Piano
administration@lalecondelpiano.fr
06 16 97 07 56

L'atelier s'adresse aux enfants musicien-ne-s et non musicien-ne-s mélomanes souhaitant faire du chant, expérimenter une pratique collective de la musique et plus largement de l'expression scénique. Iels développeront une approche de musicien-ne-s avec leur voix. Les morceaux sont partagés pour permettre à ceux qui le souhaitent de s'exprimer en solo. Iels aborderont le jeu instrumental en groupe, accompagné-e-s par les instrumentistes du groupe.

7-11
ans

↓
mardi
17h-18h30

12-16
ans

↓
mardi
18h30-20h

adultes
Tous
niveaux

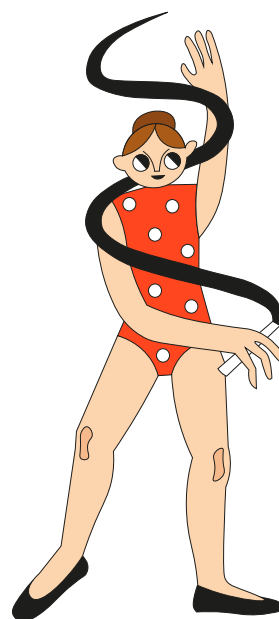
↓
vendredi
12h30-13h30

adultes
intermédiaire

↓
samedi
10h-11h30

ados
adultes

↓
lundi
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.



KARATÉ SHOTOKAN

Danskar
www.karatedanskar.com
v.valerie33@aliceadsl.fr

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.



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.

KRAV MAGA JUNIOR

Un cours de self-défense complet où l'accent est mis à la fois sur la progression technique et sur le développement des capacités motrices. Le cours est focalisé sur l'apprentissage moteur fondé sur une vision ludique afin d'initier les juniors à la self-défense.

KMUR
www.trainingratio.com
kmur.kravmaga@gmail.com



MULTISPORTS

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées, comme les sports de ballon, de raquettes, d'expression, d'opposition et les sports collectifs.

Paris Université Club
multisports@puc.paris
01 44 16 62 82 / 06 58 05 31 09



MUSIQUE EN GROUPE

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

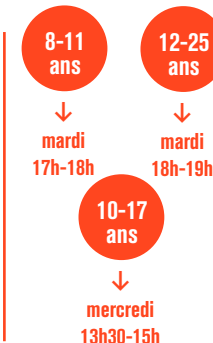
À la basse, à la guitare, à la batterie, au clavier et au chant, les jeunes élèves jouent un répertoire qui leur font plaisir, guidé par un professeur qui s'occupera des arrangements pour adapter les chansons choisies aux musicien-ne-s. Le répertoire est celui des musiques actuelles.



PARKOUR

Les Z'allumés des Arts
www.zallumes.fr
contact@zallumes.fr
06 32 39 57 19

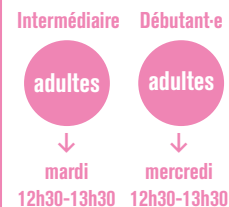
Le parkour est une activité physique qui vise un déplacement libre hors des voies de passage préétablies : les éléments urbains se transforment en obstacles franchis grâce à la course, au saut, à l'escalade, au déplacement en équilibre. L'objectif du cours en salle est d'apprendre à analyser les obstacles qui se trouvent devant soi et de savoir les dépasser un par un sans s'arrêter, trouvant toujours un chemin.



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, le corps devient plus fluide, et l'esprit plus libéré.



QI GONG / BA DUAN JIN

Institut des Phénix
sante-autonome@outlook.fr

Grâce aux pratiques enseignées dans ce cours, vous allez apprendre à détendre votre corps pour mieux le gérer au quotidien, amplifier votre respiration pour gagner en vitalité, calmer et concentrer votre mental pour vous faire une vie plus joyeuse. Depuis plus de 5000 ans, le Qi Gong nous aide à vivre en harmonie avec nous-même et le monde dans lequel nous évoluons. L'enchaînement du "Ba Duan Jin" (8 pièces de brocard) est simple mais très efficace pour y parvenir.



ROLLER ENFANTS

ROLLER FREESTYLE ET RANDOS

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, apprivoiser la culture circulation et rando roller, partir sur des enchaînements et figures rêvées, des petites chorés, des figures *freestyle* en groupe et en solo, et en musique bien sûr !

RUGBY ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Les Coqs Festifs
www.lescoqsfestifs.com
pascal@lescoqsfestifs.com
06 81 30 80 20

Le « lundi transpi » est un cours hebdomadaire de préparation physique pour les membres du club de rugby "Les Coqs Festifs". Animé par un coach sportif, il vise à améliorer l'endurance, la force et l'explosivité des joueurs-euses à travers différents ateliers.

SELF DÉFENSE FÉMININE

Yog'n Self
contact@yognself.com
06 63 35 88 05

La méthode *BoostHer* de self-défense met l'accent sur la gestion des émotions et l'évitement du combat. C'est un couteau suisse d'outils pour prendre conscience de sa force et de ses ressources. Le but : s'affirmer physiquement et verbalement avec justesse.

SKATEBOARD

Paris Street Culture
info@paris-skate-culture.org
01 73 79 12 47 - 01 73 79 12 46

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.

5-10 ans

↓
samedi 10h-11h30

7-14 ans

↓
samedi 11h30-13h

adultes

↓
lundi 19h-20h30

femmes et minorités de genre, dès 15 ans

↓
mardi 19h-20h30

6-12 ans

↓
samedi 16h-18h

SOPHROLOGIE

La Parenthèse Bien-Être
laprentheses.b.etre@gmail.com
06 06 96 50 25 / 06 28 09 64 40

La Parenthèse Bien-Être propose une approche santé et bien-être alliant sport et sophrologie. Les cours s'adressent à des personnes en rémission du cancer, celles qui présentent des douleurs chroniques, en passant par celles dont l'équilibre entre corps et esprit est un souci quotidien. La conscience du corps, sa mobilité et sa tonicité sont les maîtres-mots de tou-te-s afin de préserver ou améliorer sa santé.

adultes dès 16 ans

↓
samedi 13h-14h

STRETCHING POSTURAL®

NRGY 2000
www.nrgy2000.jimdosite.com
nrgy2000@gmail.com
06 11 46 61 04

Pratique essentielle à la portée de tou-te-s pour améliorer le maintien par le renforcement des muscles posturaux, gagner en souplesse et équilibre et apprendre à relâcher les tensions.

adultes

↓
vendredi 12h30-13h30

STUDIO CARREAU

La Leçon de Piano
www.la-lecon-de-piano-cours-paris3.fr
administration@lalecondepiano.fr
Tel : 06 16 97 07 56

Un regard frais sur le monde par la jeunesse! Avec des outils vidéo et audio pro, un temps de liberté et d'initiative pour écrire des chroniques, des interviews, enregistrer, filmer, mixer, créer des jingles, du sound design, des clips... Chacun-e pourra s'exprimer, construire du sens, faire émerger des choix singuliers sur les contenus et leurs formes en exerçant son sens critique, visuel et technique.

12-17 ans

↓
jeudi 17h30-19h

SWEDISH FIT STANDARD

SWEDISH FIT INTENSIF

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

Swedish Fit, anciennement GYM SUÉDOISE, une activité « Sport Santé » sans prise de tête. Des cours collectifs en musique, accessibles à tou-te-s, idéal pour se remettre en forme, se muscler ou juste s'amuser. Près de 20 activités qui allient renforcement musculaire et cardio, mais aussi Yoga, Pilates ou encore Ballet Sculpt.

adultes

↓
mercredi 12h30-13h30

adultes

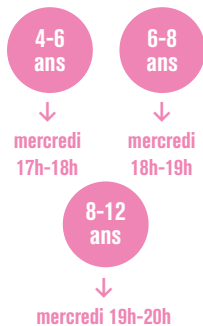
↓
lundi 12h30-13h30

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.



TENNIS DE TABLE

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

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



THÉÂTRE

ANTENNARIUS PICTUS
cie.antennariuspictus@gmail.com
0668849416

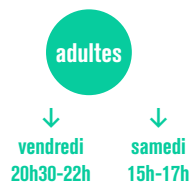
Atelier de théâtre réservé aux femmes et minorités de genre, ouvert aux personnes avec ou sans expérience théâtrale. Au programme : un espace d'exploration corporelle en utilisant les outils du théâtre physique et un espace de parole (écriture et lecture de textes).



THÉÂTRE DRAMA QUEER-E-S

OUTsiders
bureau@outsiders.paris

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.



VOGUING

Paris Ballroom Scene
lasseindra@gmail.com

Le vogueing 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 !



YOGA

OUTsiders
www.outsiders.paris
bureau@outsiders.paris

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 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.

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.

CERLE OMNISPORT PARIS CENTRE
www.copc75.com



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 seulement 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 !

La Carte Carreau vous permettra également de profiter de nombreuses réductions sur l'ensemble des activités du Carreau du Temple et de ses partenaires :

- 1 cours d'essai de sport gratuit
- 10% de réduction sur tous les abonnements annuels aux activités sportives et artistiques pour la saison 2023-2024
- 50% de réduction sur les spectacles en réservant quand vous le souhaitez (hors tarification spéciale)
- Possibilité de reporter votre place sur une autre date du même spectacle
- 10% de réduction au bar du Carreau du Temple
- Tarif réduit sur les salons d'art contemporain sur présentation de votre carte (AKAA, DRAWING NOW Art Fair, Urban Art Fair).
- Nombreux tarifs réduits tous les mois chez nos partenaires (spectacles, expositions, concerts, festivals, rencontres, ateliers et visites guidées) : Théâtre de la Ville, Théâtre de la Bastille, Gaité Lyrique, Centre national de la danse, La Colline, Théâtre de la Cité internationale, Le Mouffetard - théâtre des arts de la marionnette, Palais de Tokyo, Monfort Théâtre, Le Regard du Cygne, Réunion des Musées Nationaux - Grand Palais...

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, demandeurs 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

LE
CARREAU
DU TEMPLE



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.