

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 (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 CABARET 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 de Flore 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
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 Son
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