

The background of the poster is filled with stylized, colorful figures in various dynamic poses, such as handstands, backflips, and crouches. The figures are drawn with thick, expressive lines and a limited color palette of red, blue, purple, and yellow. They are arranged around the central text blocks, creating a sense of movement and energy.

LE  
**CARREAU**  
DU TEMPLE

~~~~~

# **AGENDA** des cours

~~~~~

LES ACTIVITÉS SPORTIVES  
ET CULTURELLES  
AU CARREAU DU TEMPLE

~~~~~

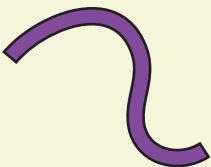
**SAISON**  
**19•20**



# DES COURS ET STAGES TOUTE L'ANNÉE



Arts martiaux, yoga, *voguing*, boxe, danse, musique, théâtre, cinéma... 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, adaptées à tous les niveaux et à tous les âges, les disciplines enseignées par des professionnels garantissent à chacun 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.

De nombreux ateliers, stages, masterclass 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 !



# INFOS PRATIQUES



## LES TARIFS :



**Les inscriptions et adhésions pour les abonnements annuels ou les cours à la carte 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 (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 :

- ♦ 10% de réduction sur toutes les activités associatives sportives et artistiques annuelles pour la saison 2019-2020
- ♦ 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
- ♦ 1 cours d'essai de sport gratuit
- ♦ 10% de réduction au bar du Carreau
- ♦ Tarif réduit sur les salons d'art contemporain sur présentation de votre carte (AKAA, Galeristes, DRAWING NOW Art Fair, Urban Art Fair)
- ♦ Nombreux tarifs réduits tous les mois chez nos partenaires (spectacles, concerts, festivals, rencontres, ateliers et visites guidées) : La Gaîté Lyrique, le Théâtre National de Chaillot, le Théâtre de la Bastille, le Centre National de la Danse, La Colline, le Théâtre de la Cité internationale.

**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.carreaudutemple.org](http://www.carreaudutemple.org)



# L'ABÉCÉDAIRE DES DISCIPLINES

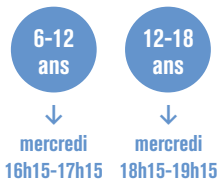


## ACROBATIE



**Andes Diffusion**  
andesdiffusion@hotmail.fr  
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. Choisie pour ses valeurs pédagogiques et éducatives, l'acrobatie fait appel à l'entraide et au respect. À chacun son niveau, à chacun son rythme.



## ACROYOGA



**Yogakula**  
Melanie Lo - 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.

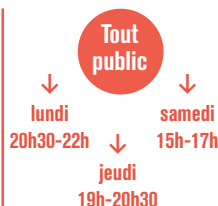


## AÏKIDO



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



## ATELIER VOCE



**Zita**  
ateliervoce@gmail.com

L'Atelier VOCE (Virtuosité, Oralité, Confiance, Expression) est un voisin de ce qu'on appelle aujourd'hui «l'art thérapie»: il consiste à donner confiance aux enfants dans l'expression orale, par le biais du théâtre, de la relaxation et de l'improvisation.



# 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 4 ans.

4-7  
ans

↓  
mercredi  
15h-16h

7-10  
ans

↓  
mercredi  
16h-17h

# BOOTY THERAPY :

« RAGGA DANCEHALL, AFROBEAT, TWERK ET PLUS »

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

La Booty Therapy est un concept créé par Maïmouna Coulibaly depuis 1996. Cela consiste à « bouger des fesses pour assumer sa féminité » ! À travers les danses afro-urbaines et caribéennes, la Booty Therapy s'invite dans votre vie pour vous aider à réveiller la puissance qu'il y a en vous. Empowerment, body positive, bien-être et confiance en soi !

Ados  
Adultes

↓  
mardi  
20h30-22h

# BOXE THAÏLANDAISE / MUAY THAÏ

# BOXE ÉDUCATIVE / MUAY THAÏ

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 débutants, confirmés, loisirs et compétiteurs.

Ados  
Adultes

↓  
lundi 19h-20h30  
↓  
mercredi 20h30-22h

7-13  
ans

↓  
mercredi  
17h15-18h15

# BOXE FRANÇAISE / ANGLAISE

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

Loin des salles de sport impersonnelles, les coaches d'Apollo Sporting Club proposent des cours destinés à tous, en petits groupes, gravitant autour de la boxe, du fitness et du bien-être. Direct du gauche, crochet, uppercut, esquive, chassé... des champions initient en toute sécurité aux techniques pieds et poings des différentes boxes et activités associées.

Adultes

↓  
mardi 12h30-13h30  
↓  
mercredi 12h30-13h30

↓  
samedi  
12h-13h30

## 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.

Ados  
Adultes

↓  
vendredi 19h-22h

Tout  
public

↓  
samedi 19h30-22h

## BUTÔ

**Compagnie Nuba**  
dansenuba@orange.fr  
01 40 27 08 83

Les cours de danse Butô (danse japonaise contemporaine) pour tous niveaux ont pour objectif d'apprendre les bases du Butô, des techniques de travail corporel, le contrôle du Ki, la recherche et la création artistique à travers les improvisations.

Adultes

↓  
vendredi  
19h-20h30

## 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 JUNIOR

**World Music Production**  
www.worldmusicproduction.org  
01 55 25 53 82

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 initiés 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.

4-6  
ans

↓  
jeudi  
17h-18h

7-10  
ans

↓  
jeudi  
18h-19h

11-16  
ans

↓  
samedi 17h-19h

## CHORALE

**La leçon de piano**  
administration@lalecondopiano.fr  
06 16 97 07 56

Le groupe est partagé en 3 pupitres (Soprane, Alto et Basse) de 5/6 chanteurs chacun. 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 des chanteurs(euses). Le chef de chœur Renn Lee favorise la dynamique du groupe et crée la pulsation collective.

Adultes

↓  
mardi  
19h30-21h

# CINÉMA

La Pause Cinéma  
lapausecinema@gmail.com  
06 41 66 90 54

Nos ateliers jeune public, toujours axés sur la pratique, permettent aux enfants d'apprendre de manière active et ludique autour de différents sujets de cinéma. Le groupe est amené à intervenir dans toutes les phases de conception d'un court-métrage.

10-14  
ans



mercredi  
14h-16h

# CIRQUE

Les Z'Allumés des Arts  
www.zallumes.fr  
contact@zallumes.fr

Univers entre le monde de l'art et du spectacle vivant, le cours initie l'enfant aux cultures du cirque traditionnel et moderne. Les Z'Allumés des Arts conduisent le groupe vers la réalisation d'un spectacle favorisant la conscience de troupe, l'entraide et la création collective.

6-12  
ans



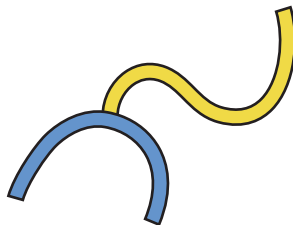
mardi  
17h-19h

# DANSE CONTACT

## JAM DANSE CONTACT

ANQA  
anqadanse@gmail.com  
06 07 10 33 95

La danse-contact est une pratique dansée dans laquelle les points de contact 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.



Tout  
public



mardi 19h-20h30  
(3x/mois)

Tout  
public



lundi 19h-22h  
(1x/mois)

# DANSE CONTEMPORAINE

Danse en Seine  
www.danseenseine.org  
ateliers@danseenseine.org

Cet atelier s'adresse à tous les danseurs amateurs de niveau intermédiaire et avancé en danse contemporaine qui souhaitent développer leur créativité, développer leur expression artistique et participer à des projets de création artistique.

Adultes



mercredi  
20h30-22h

# DANSE EXPRESSIVE

Les Chemins de la Danse  
www.lescheminsdeladanse.blogspot.fr  
lescheminsdeladanse@gmail.com

L'association Les Chemins de la Danse s'attache à promouvoir des activités d'expression artistique, corporelle et culturelle favorisant le développement personnel et le lien social. Ce cours propose aux 6-9 ans un espace pour trouver une liberté corporelle dans le mouvement et nourrir sa créativité à travers la découverte des fondamentaux de la danse.

6-9  
ans



mercredi  
14h30-15h30

## DANSE EN FAMILLE

Les Chemins de la Danse  
[www.lescheminsdeladanse.blogspot.fr](http://www.lescheminsdeladanse.blogspot.fr)  
[lescheminsdeladanse@gmail.com](mailto:lescheminsdeladanse@gmail.com)

Ce cours mensuel offre la possibilité d'un temps de partage privilégié avec son enfant pour développer sa créativité et ses potentialités psychomotrices.

Parents /  
enfants  
dès 3 ans

↓  
samedi  
11h15-12h15  
(1x/mois)

## DANSE ET PÉRINÉE

Mouvement contemporain  
[ingrid@mouvementcontemporain.com](mailto:ingrid@mouvementcontemporain.com)

Atelier à destination des femmes, de tous âges, danseuses ou jeunes accouchées. Un espace bienfaisant où la danse se met au service de l'éducation du périnée, où l'on apprivoise le corps qui change. Possibilité de venir avec son bébé.

Adultes

↓  
samedi 11h30-13h  
(1x/mois)

## DANSE FLAMENCO

Atika Flamenco  
[info@atikaflamenco.com](mailto:info@atikaflamenco.com)  
06 16 74 18 59

Initiation au flamenco avec une approche progressive aux trois composants fondamentaux: travail rythmique et palmas (claquement des mains), travail corporel (postures) et brazero (bras et mains), initiation aux pas de base du zapateado (frappes rythmiques des pieds). Création d'une chorégraphie à partir du deuxième trimestre.

Débutant Intermédiaire  
Intermédiaire 1 et 2

Tout public  
dès 8 ans

Adultes

↓  
samedi  
11h30-13h  
(3x/mois)

↓  
samedi  
13h-15h

## DANSE IMPROVISATION

L'air ivre  
[www.air-ivre.fr](http://www.air-ivre.fr)  
[danse@air-ivre.com](mailto: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. Débutants bienvenus!

Adultes

↓  
mercredi  
20h-22h

## DANSE SWING CHARLESTON / LINDY HOP

Shake that Swing  
[www.shakethatswing.com](http://www.shakethatswing.com)  
[info@shakethatswing.com](mailto:info@shakethatswing.com)

Ce cours, réservé aux adultes débutants curieux de découvrir les bases de ces pratiques, propose d'apprendre le lindy hop, le swing et le charleston en couple, véritables danses dynamiques et joyeuses! Les sessions sont ponctuées de pratiques libres encadrées par les professeurs.

Adultes

↓  
jeudi  
20h-22h



# DANSES URBAINES

## Outsiders

<https://outsiders.paris/bureau@outsiders.com>

À travers l'univers musical du hip hop, les danseurs s'initient aux techniques de danse variées : *street jazz*, *voguing*, *wacking*, *house*, *hype*. Ce cours, axé vers la détente et l'échange, s'adresse aux personnes souhaitant se perfectionner en danse chorégraphique. Une chorégraphie est proposée toutes les 3 à 4 semaines, avec en ligne de mire des représentations tout au long de l'année.

Tout public

↓  
samedi  
15h-17h

# ESCRIME

## COPC

[www.copc75.com](http://www.copc75.com)  
[escrimecopc@gmail.com](mailto: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 tous dès le jeune âge.

5-11 ans

↓  
lundi  
17h-18h

7-17 ans

↓  
lundi  
18h-19h

Tout public

↓  
samedi  
17h30-19h30

# ÉVEIL MUSICAL

## Pepino

[cailleux.richard@gmail.com](mailto:cailleux.richard@gmail.com)  
06 04 17 45 11

Ce cours invite les plus jeunes à travailler l'écoute musicale et la percussion, notamment corporelle, mais aussi à aborder le chant et l'improvisation sur des rythmes issus de la musique sud-américaine.

Ce cours invite les jeunes musiciens débutants à élargir leurs horizons musicaux en travaillant la percussion, notamment corporelle, mais aussi le chant, la polyrythmie et l'improvisation, sur des rythmes issus de la musique colombienne, en particulier la cumbia.

2-4 ans

↓  
mercredi  
16h-16h45

4-5 ans

↓  
mercredi  
16h45-17h30

5-6 ans

↓  
mercredi  
17h30-18h30

# ÉVEIL SENSORIEL

## ÉVEIL SENSORIEL EN FAMILLE

Les Chemins de la Danse  
[www.lescheminsdeladanse.blogspot.fr](http://www.lescheminsdeladanse.blogspot.fr)  
[lescheminsdeladanse@gmail.com](mailto:lescheminsdeladanse@gmail.com)

Ce cours propose aux plus jeunes un espace stimulant pour favoriser expressivité, développement de l'imaginaire et motricité.

Ce cours mensuel offre la possibilité pour les parents et leur bébé d'un temps de partage privilégié à deux pour développer sa créativité et ses potentialités psychomotrices.

4-6 ans

↓  
mercredi  
15h30-16h15

Parents/ enfants  
10-30 mois

↓  
samedi 10h15-11h15  
(1x/mois)

# FANFARE

## La Fanfare au Carreau

[www.fanfareaucarreau.fr](http://www.fanfareaucarreau.fr)  
[fanfare.carreau@gmail.com](mailto: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 musiciens amateurs et/ou en cours de formation : restez attentifs, ils font vibrer le Carreau dans le cadre de sorties publiques dans et hors les murs tout au long de l'année !

Tout public



lundi 19h-22h  
(2x/mois)

# FELDENKRAIS

## Collectif Feldenkrais

[paule@collectif-feldenkrais.fr](mailto:paule@collectif-feldenkrais.fr)  
06 78 84 59 19

La méthode Feldenkrais est une activité corporelle douce qui amène les élèves à prendre conscience de leur corps par le mouvement. Elle permet à chacun de se mouvoir avec plus de légèreté et de souplesse dans la vie.

Ados Adultes



samedi  
13h-15h

# GUITARE

## Artistic

[www.artistic-online.com](http://www.artistic-online.com)  
[info@artistic-online.com](mailto:info@artistic-online.com)  
09 81 37 09 69 - 06 60 69 33 76

Des séances de musique en duo ou petit groupe ont régulièrement lieu pendant les cours pour développer la musique d'ensemble et le plaisir de jouer à plusieurs. Le professeur enseigne au choix sur une guitare acoustique, folk ou électrique. Le répertoire est choisi par l'élève, guidé par l'enseignant.

7-15 ans



vendredi  
15h30-17h30

# GUITARE

## Atika Flamenco

[info@atikaflamenco.com](mailto:info@atikaflamenco.com)  
06 74 67 04 92

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.

Débutant Niveau  
Intermédiaire Intermédiaire 1

Ados Adultes

Ados Adultes



jeudi  
19h-20h



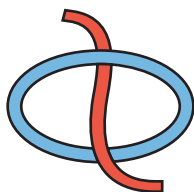
jeudi  
20h-21h

Niveau  
Intermédiaire 2

Ados Adultes



jeudi 21h-22h



# 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 et de méditation, de coupe, de forme chorégraphiée...

Tout public



lundi  
17h-19h

# HANDBALL

Roucoulettes Handball  
roucouletteshandball@gmail.com

Ouverte à toutes et à tous, Roucoulettes Handball est une association sportive LGBTQI aussi bien pour les débutant.e.s que pour les joueurs.ses confirmé.e.s venant de tous bords. Nos valeurs : cohésion, partage, dépassement de soi, ambiance détonante et du handball encore et toujours !

Adultes



mardi  
20h30-22h

# 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.

Tout niveau

Adultes



vendredi  
12h30-13h30

Intermédiaire

Adultes



mercredi  
19h-20h30



samedi  
10h-11h30



# HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE

108 studio yoga  
108studioyoga@gmail.com

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

# HOOPTONIC: HULA-HOOP FITNESS

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

## INTERPRÉTATION ADOS



## INTERPRÉTATION ENFANTS



**La leçon de piano**  
administration@lalecondepiano.fr  
06 16 97 07 56

## JAZZ



**Vibrato**  
contact@vibrato.asso.fr  
06 10 49 42 78

## JUDO



**Planète Judo**  
planete.judo@gmail.com  
06 12 97 55 55



L'atelier s'adresse aux ados musiciens et non musiciens mélomanes souhaitant expérimenter une pratique collective de la musique et plus largement de l'expression scénique. Ils aborderont le jeu instrumental en groupe et apprendront à développer leur voix : parlée et chantée.

L'atelier s'adresse aux enfants musiciens et non musiciens mélomanes souhaitant expérimenter une pratique collective de la musique et plus largement de l'expression scénique. Ils aborderont le jeu instrumental en groupe et apprendront à développer leur voix : parlée et chantée. Le projet débouche sur la constitution d'une troupe et la création d'un spectacle en fin d'année.

Épanouir le *swing*, le phrasé et la musicalité *jazz* en explorant les standards de *jazz*, le *blues*, la *bossa nova*. Maîtriser le geste vocal et la mise en place mélodique et rythmique spécifique aux répertoires du *jazz*. Comprendre et utiliser les « langages » du *jazz* et les bases de l'improvisation et développer le phrasé en anglais, l'aisance vocale et l'identité d'interprète.

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, ou à s'ouvrir aux autres.

Ce cours propose une pratique éducative et ludique pour les 4-5 ans, les 5-6 ans, les 7-9 ans et les 10-14 ans, enseignée par un professeur de haut niveau.



Méthode d'éducation pédagogique morale et technique, le judo contribue à l'épanouissement de chacun. Activité socialisante, elle se pratique obligatoirement à deux ou lorsqu'un groupe se crée autour du tatami. Au fil des cours, les adultes apprennent à bien positionner leurs corps, à avoir un bon équilibre et à chuter.

11-17 ans



mardi  
18h-19h30

7-11 ans



jeudi  
17h30-19h

Adultes



mercredi  
20h-22h

4-5 ans



mardi 17h-18h

5-6 ans

7-9 ans



mardi  
18h-19h



jeudi  
17h-18h

10-14 ans



jeudi  
18h-19h

Ados Adultes



vendredi  
19h-20h30

# KARATÉ

Danskar  
www.danskar.fr  
v.valerie33@aliceadsl.fr

Le karaté est un art martial japonais qui consiste en l'utilisation de techniques à la fois offensives et défensives faisant appel à toutes les parties du corps. Ce cours s'adresse aux enfants qui désirent s'initier, puis évoluer dans cette pratique.

6-12 ans

↓  
vendredi  
17h-18h

Ados Adultes

↓  
vendredi  
18h-19h

# KRAV MAGA

## KRAV MAGA JUNIOR

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

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 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 notre activité de self-défense.

Ados Adultes

↓  
mardi 19h-20h30

8-14 ans

↓  
mercredi  
19h15-20h30

# MULTISPORTS

Paris Université Club  
Sébastien Le Tiec  
sebastien@puc.asso.fr  
01 44 16 62 82 / 06 58 05 31 09

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 raquette, d'expression, d'opposition et les sports collectifs.

3-6 ans

↓  
vendredi  
17h-19h

# MUSIQUE EN GROUPE

Artistic  
www.artistic-online.com  
info@artistic-online.com  
09 81 37 09 69 - 06 60 69 33 76

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

Ados

↓  
vendredi  
17h30-21h30

# ORCHESTRE

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

Cours pour adultes ayant une bonne pratique d'un instrument, capacité à lire et à improviser. Répertoire de musiques du monde, focus musiques afro-latines.

Adultes

↓  
mercredi  
18h30-20h

# PARKOUR

## Les Z'allumés des Arts

[www.zallumes.fr](http://www.zallumes.fr)  
[contact@zallumes.fr](mailto:contact@zallumes.fr)

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.

10-17  
ans

↓  
mercredi  
13h30-15h

# PILATES

## Corps Attitude Paris

[corps.attitude.paris@gmail.com](mailto:corps.attitude.paris@gmail.com)

« 10 séances pour sentir la différence...  
20 séances pour voir la différence...  
30 séances pour un corps tout neuf »  
(J. H. Pilates 1880-1967). La méthode Pilates est une technique globale et non agressive qui consiste à renforcer les muscles profonds, posturaux et à améliorer l'alignement. Idéal pour se recentrer sur son corps à la pause déjeuner !

Niveau  
intermédiaire

Niveau  
débutant

Adultes

Adultes

↓                      ↓  
mardi                      mercredi  
12h30-13h30                      12h30-13h30

# POLYPHONIES DU MONDE ET JAZZ

## Aisthanoumai

<http://aisthanoumai.free.fr/Chorale.html>  
[aisthanoumai@free.fr](mailto:aisthanoumai@free.fr)  
01 42 72 39 70

Démarrer la semaine en mélodies, en rythmes, ensemble. Chanteurs de salle de bain ou expérimentés, lecteurs 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.

Tout  
public

↓  
lundi  
19h-21h

# QI GONG BA DUAN JIN

## France Chine Cultures

[liu\\_yanqing44@hotmail.com](mailto:liu_yanqing44@hotmail.com)

Pour soulager les maux du dos, le Qi Gong Ba Duan Jin est une gymnastique chinoise visant à rendre l'organisme plus résistant et prolonger la vie. Bodhidharma aurait élaboré cette discipline au V<sup>e</sup> siècle au monastère Shaolin, l'association France Chine Cultures le propose aujourd'hui au Carreau du Temple !

Adultes  
Seniors

↓  
jeudi  
12h30-13h30

# QI GONG / TAI CHI

## Song Long Paris Dizaine

[songlongparis@gmail.com](mailto:songlongparis@gmail.com)  
06 11 25 01 16

La pratique du Qi Gong implique le corps, le souffle, l'esprit, et les divers enchaînements permettant de ressentir rapidement les bénéfices physiques et énergétiques. Elle améliore les fonctions du système neuro-hormonal, favorise la circulation de l'énergie et du sang, masse profondément les organes internes, et augmente la force musculaire. Cela agit donc sur la prévention des maladies et l'amélioration de la santé à travers la stimulation de la force vitale.

Tout  
public

↓  
mardi  
19h30-20h30

# ROLLER

Roller Squad Institut  
www.rsi.asso.fr  
06 85 83 71 04



# SALSA PORTORICAINE

La Salsa en Clave  
asso.salsaenclave@feliopolitanco.fr  
06 98 00 92 11

# SELF FLOW

Self Collective  
contact@selfcollective.com  
06 21 50 56 65

# SKATEBOARD

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

# STRETCHING POSTURAL

NRGY 2000  
nrgy2000.org  
06 76 77 16 09

Encadrés par deux professeurs, les enfants de la « Babyschool & P'tits Loups » apprennent dans un premier temps à s'équiper tout seul, puis à utiliser les protections, glisser, franchir, attraper, ralentir, jouer ensemble et s'entraider. Enfin, ils prennent goût à glisser vraiment, s'attraper, se cacher, se faufiler, sauter, et rire sur deux roues !

L'atelier « Freestyle & Rando », encadré par deux professeurs, permet aux enfants de gagner en aisance et efficacité afin de circuler sans crainte en protégeant les autres tout en s'amusant sur ses rollers.

Cours d'initiation à la salsa portoricaine. Il ne demande aucune pratique préalable de la danse. Dans ce cours est abordé l'apprentissage : du pas de base sur la clave, des shines et des figures simples de guidage (danse en couple).

Un mélange de self-défense, de mouvement et de respiration pour cultiver une pleine conscience. Le corps et l'esprit deviennent plus présents, plus libres, plus forts, plus créatifs et plus adaptables face à l'obstacle.

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.

Le stretching-postural est un ensemble de postures d'étirements alternant avec des postures de relâchement guidées par la voix de l'enseignant et soutenues par des respirations spécifiques.

5-10  
ans



samedi 10h-12h

8-14  
ans



samedi  
13h30-15h30

Adultes



mardi 19h-20h30  
(1x/mois)

Ados  
Adultes  
Femmes



vendredi  
20h30-22h

6-12  
ans



samedi  
15h30-17h30

Adultes  
Seniors



vendredi  
12h30-13h30



## SWEDISH FIT

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

Basé sur des cours collectifs en musique, Swedish Fit est composé d'exercices de renforcement musculaire et de cardio. Au rythme d'une musique entraînante, les mouvements s'enchaînent pour permettre une dépense d'énergie maximale sans épuisement.

STANDARD

Tout Public



lundi  
20h-20h50

CORE

Tout Public



lundi  
20h50-22h

## TANGO ARGENTIN

Accents Tango  
www.laurebrajon.com  
accents.tango@gmail.com  
06 62 74 83 01

Cours réguliers, donnés par la danseuse Laure Brajon et ses partenaires. Inscription possible toute l'année, en couple ou en solo. Esprit du cours : harmonie, élégance, confort, dans l'esthétique et la joie de vivre de cette danse passionnante. En parallèle des cours réguliers, Practica hebdomadaire de Tango Argentin, libre et ouverte à tous.

Adultes



vendredi  
20h30-22h

## TENNIS



Le mini tennis est une bonne manière de découvrir le tennis de façon ludique et éducative avec un matériel adapté pour les jeunes.

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 8-11 ans, sont encadrés par des enseignants professionnels.

4-6 ans



mercredi  
17h-18h

6-8 ans



mercredi  
18h-19h

8-11 ans



mercredi  
19h-20h

Ados Adultes



jeudi  
19h-22h

## TENNIS DE TABLE TENNIS HANDISPORT



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

Ce cours, encadré par un enseignant professionnel, est proposé pour les ados et les adultes avec tous les niveaux de pratique. Un cours de tennis handisport est également ouvert de 19h à 20h.



## VIET VO DAO



Song Long Paris Dizaine  
songlongparis@gmail.com  
06 11 25 01 16

Le Viet Vo Dao (la voie de l'art martial vietnamien) fait partie des arts martiaux externes. D'un aspect plutôt guerrier (travail pieds/poings, assouplissements, endurcissements, techniques par deux, enchaînements codifiés, combats, armes...) il active aussi une dimension interne et développe certaines qualités telles que l'endurance, la combativité, le dépassement de soi, la flexibilité... la maîtrise.

Adultes



jeudi  
20h30-22h



# 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 !

Ados  
Adultes

↓  
lundi  
19h-22h  
(1x/mois)

# YACAPPELLA

APVM Les Voisins du dessus  
sylvie@lesvoisinsdudessus.com  
06 18 90 83 02

Les Voisins du dessus : groupe vocal atypique, libre et joyeux. Un répertoire original, pas d'audition, apprentissage à l'oreille. Yacappella: un rendez-vous mensuel juste pour le plaisir de chanter ensemble. Un nouveau thème chaque mois.

Tout  
Public

↓  
samedi  
11h30-13h  
(1x/mois)

# YOGA

Outsiders  
<https://outsiders.paris/bureau@outsiders.com>

L'association Outsiders propose un cours de yoga avec un professeur diplômé enseignant toutes les pratiques du hatha yoga dans la lignée de Sri Mahesh : pratiques posturales, pratiques respiratoires et relaxation.

Adultes

↓  
samedi  
19h-21h

Hatha Yoga voir p. 11

# YOGA ENFANT

# YOGA EN FAMILLE

COPC  
rosemarie.glampo@gmail.com  
06 80 23 11 05

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.

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.

Enfants

↓  
mercredi  
13h30-14h30

Parents  
enfants  
3-12 ans

↓  
samedi  
10h-11h30  
(1x/mois)

# ZUMBA

123MOOOV  
123moov@gmail.com  
06 23 89 14 47

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca...). Une manière différente de perdre du poids et de vous amuser.

Ados  
Adultes

↓  
jeudi  
19h-20h

# SAISON 2019-2020

# COURS HEBDO

## RENTRÉE LE 9 SEPTEMBRE 2019

Les inscriptions se font  
directement auprès des  
associations.  
Informations et coordonnées  
sur [www.carreaudutemple.eu](http://www.carreaudutemple.eu)  
Rubrique cours et stages.

| HORAIRE             | DISCIPLINE                           | ASSOCIATION              | PUBLIC       | SALLE                     |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------------------|
| <b>LUNDI</b>        |                                      |                          |              |                           |
| 12H30-13H30         | HATHA YOGA ÉNERGÉTIQUE               | 108 STUDIO YOGA          | ADOS/ADULTES | Studio du Pou-Volant      |
| 12H30-13H30         | ACROYOGA                             | YOGAKULA                 | ADULTES      | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 17H-18H             | ESCRIME                              | COPC                     | 5-11 ANS     | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 17H-19H             | HAIDONG GUMDO                        | PARIS 3 HAIDONG GUMDO    | TOUT PUBLIC  | Studio du Pou-Volant      |
| 18H-19H             | ESCRIME                              | COPC                     | 7-17 ANS     | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 19H-20H             | ATELIER VOCE                         | ZITA                     | 9-13 ANS     | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 19H-20H30           | MUAY THAÏ                            | SIAMUAY                  | ADOS/ADULTES | Studio du Pou-Volant      |
| 19H-21H             | CHORALE polyphonies du monde et jazz | AÏSTHANOUMAI             | TOUT PUBLIC  | Studio Son                |
| 19H-22H (2x/mois)   | FANFARE                              | LA FANFARE AU CARREAU    | TOUT PUBLIC  | Studio de Flore           |
| 19H-22H (1x/mois)   | JAM DANSE CONTACT                    | ANQA                     | TOUT PUBLIC  | Studio de Flore           |
| 19H-22H (1x/mois)   | VOGUING                              | PARIS BALLROOM SCENE     | ADOS/ADULTES | Studio de Flore           |
| 20H-20H50           | SWEDISH FIT                          | SWEDISH FIT STANDARD     | TOUT PUBLIC  | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 20H30-22H           | AIKIDO                               | AIKIDO PARIS TEMPLE      | TOUT PUBLIC  | Studio du Pou-Volant      |
| 20H50-22H           | SWEDISH FIT                          | SWEDISH FIT CORE         | TOUT PUBLIC  | Gymnase de la Forêt-Noire |
| <b>MARDI</b>        |                                      |                          |              |                           |
| 12H30-13H30         | PILATES intermédiaire                | CORPS ATTITUDE PARIS     | ADULTES      | Studio du Pou-Volant      |
| 12H30-13H30         | BOXE FRANÇAISE / ANGLAISE            | APOLLO SPORTING CLUB     | ADULTES      | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 17H-18H             | JUDO                                 | PLANÈTE JUDO             | 4-5 ANS      | Studio du Pou-Volant      |
| 17H-19H             | CIRQUE                               | LES Z'ALLUMÉS DES ARTS   | 6-12 ANS     | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 18H-19H             | JUDO                                 | PLANÈTE JUDO             | 5-6 ANS      | Studio du Pou-Volant      |
| 18H-19H30           | INTERPRÉTATION ADOS                  | LA LEÇON DE PIANO        | 11-17 ANS    | Studio Son                |
| 19H-20H30 (3x/mois) | DANSE CONTACT                        | ANQA                     | TOUT PUBLIC  | 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  | TOUT PUBLIC  | Studio du Pou-Volant      |
| 19H-20H30           | KRAV MAGA                            | KMUR                     | ADOS/ADULTES | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 19H30-21H           | CHORALE                              | LA LEÇON DE PIANO        | ADULTES      | Studio Son                |
| 20H30-22H           | CABARET BURLESQUE                    | COLLECTIF SURPRISE PARTY | ADULTES      | Studio de Flore           |
| 20H30-22H           | BOOTY THERAPY                        | CIE LES AMBIANCEUSES     | ADOS/ADULTES | Studio du Pou-Volant      |
| 20H30-22H           | HANDBALL                             | ROUCOULETTES HANDBALL    | ADULTES      | Gymnase de la Forêt-Noire |
| <b>MERCREDI</b>     |                                      |                          |              |                           |
| 12H30-13H30         | PILATES débutant                     | CORPS ATTITUDE PARIS     | ADULTES      | Studio du Pou-Volant      |
| 12H30-13H30         | BOXE FRANÇAISE / ANGLAISE            | APOLLO SPORTING CLUB     | ADULTES      | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 13H30-14H30         | YOGA ENFANT                          | COPC                     | ENFANTS      | Studio du Pou-Volant      |
| 13H30-15H           | PARKOUR                              | LES Z'ALLUMÉS DES ARTS   | 10-17 ANS    | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 14H-16H             | CINEMA                               | LA PAUSE CINEMA          | 10-14 ANS    | Studio Son                |
| 14H30-15H30         | DANSE EXPRESSIVE                     | LES CHEMINS DE LA DANSE  | 6-9 ANS      | Studio du Pou-Volant      |
| 15H-16H             | MINI BASKET                          | PARIS BASKET CENTRE 3    | 4-7 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                |
| 16H-17H             | MINI BASKET                          | PARIS BASKET CENTRE 3    | 7-10 ANS     | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 16H15-17H15         | INITIATION À L'ACROBATIE             | ANDES DIFFUSION          | 6-12 ANS     | Studio du Pou-Volant      |
| 16H45-17H30         | ÉVEIL MUSICAL                        | PEPINO                   | 4-5 ANS      | Studio Son                |
| 17H-18H             | MINI TENNIS                          | MATCH POINT              | 4-6 ANS      | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 17H15-18H15         | BOXE EDUCATIVE MUAY THAÏ             | SIAMUAY                  | 7-13 ANS     | Studio du Pou-Volant      |
| 17H30-18H30         | ÉVEIL MUSICAL                        | PEPINO                   | 5-6 ANS      | Studio Son                |
| 18H-19H             | MINI TENNIS                          | MATCH POINT              | 6-8 ANS      | Gymnase de la Forêt-Noire |
| 18H15-19H15         | INITIATION À L'ACROBATIE             | ANDES DIFFUSION          | 12-18 ANS    | Studio du Pou-Volant      |

18H30-20H  
19H-20H  
19H-20H30  
19H15-20H30  
20H-22H  
20H-22H  
20H30-22H  
20H30-22H

MINI ORCHESTRE  
MINI TENNIS  
HATHA YOGA  
KRAV MAGA  
LA VOIX JAZZ  
DANSE IMPROVISATION  
DANSE CONTEMPORAINE  
MUAY THAI

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  
20H30-22H  
21H-22H

QI GONG LE BA DUAN JIN  
HOOPTONIC  
JUDO  
CAPOEIRA  
INTERPRÉTATION ENFANTS  
JUDO  
CAPOEIRA  
ZUMBA  
GUITARE FLAMENCO *débutant*  
AÏKIDO  
TENNIS DE TABLE / TENNIS HANDISPORT  
GUITARE FLAMENCO *intermédiaire 1*  
CHARLESTON / LINDY HOP  
VIET VO DAO  
GUITARE FLAMENCO *intermédiaire 2*

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

HATHA YOGA  
STRETCHING POSTURAL  
GUITARE  
KARATÉ  
ÉCOLE MULTISPORTS  
MUSIQUE EN GROUPE  
KARATÉ  
DANSE BUTÔ  
JUDO  
BREAKDANCE  
TANGO ARGENTIN  
SELF FLOW

10H-11H30  
10H-11H30 (1x/mois)  
10H-12H  
10H15-11H15 (1x/mois)  
11H15-12H15 (1x/mois)  
11H30-13H (1x/mois)  
11H30-13H (3x/mois)  
11H30-13H (1x/mois)  
12H-13H30  
13H-15H  
13H-15H  
13H30-15H30  
15H-17H  
15H-17H  
15H30-17H30  
17H-19H  
17H30-19H30  
19H-21H  
19H30-22H

HATHA YOGA  
YOGA EN FAMILLE  
ROLLER  
ÉVEIL SENSORIEL EN FAMILLE  
DANSE EN FAMILLE  
DANSE & PÉRINÉE  
DANSE FLAMENCO *débutant*  
YACAPPELLA  
BOXE FRANÇAISE / ANGLAISE  
DANSE FLAMENCO *intermédiaire 1&2*  
METHODE FELDENKRAIS  
ROLLER  
AÏKIDO  
DANSES URBAINES  
SKATEBOARD  
CAPOEIRA  
ESCRIME  
YOGA  
BREAKDANCE (*entraînement libre*)

PEPINO  
MATCH POINT  
SEVAM  
KMUR  
VIBRATO  
LAIR IVRE  
DANSE EN SEINE  
SIAMUAY

## JEUDI

FRANCE CHINE CULTURES  
HOOPERA  
PLANÈTE JUDO  
WORLD MUSIC PRODUCTION  
LA LEÇON DE PIANO  
PLANÈTE JUDO  
WORLD MUSIC PRODUCTION  
123 MOODOV  
ATIKA FLAMENCO  
AÏKIDO PARIS TEMPLE  
MATCH POINT  
ATIKA FLAMENCO  
SHAKE THAT SWING  
SONG LONG PARIS DIZAINE  
ATIKA FLAMENCO

## VENDREDI

SEVAM  
NRGY 2000  
ARTISTIC  
DANSKAR  
PARIS UNIVERSITE CLUB  
ARTISTIC  
DANSKAR  
CIE NUBA  
PLANÈTE JUDO  
BREAK DANCE CREW  
ACCENTS TANGO  
SELF COLLECTIVE

## SAMEDI

SEVAM  
COPC  
RSI  
LES CHEMINS DE LA DANSE  
LES CHEMINS DE LA DANSE  
MOUVEMENT CONTEMPORAIN  
ATIKA FLAMENCO  
APVM LES VOISINS DU DESSUS  
APOLLO SPORTING CLUB  
ATIKA FLAMENCO  
COLLECTIF FELDENKRAIS  
RSI  
AÏKIDO PARIS TEMPLE  
OUTSIDERS  
PARIS SKATE CULTURE  
WORLD MUSIC PRODUCTION  
COPC  
OUTSIDERS  
BREAK DANCE CREW

ADULTES  
8-11 ANS  
ADULTES  
8-14 ANS  
ADULTES  
ADULTES  
ADULTES  
ADOS/ADULTES

ADULTES/SENIORS  
ADULTES  
7-9 ANS  
4-6 ANS  
7-11 ANS  
10-14 ANS  
7-10 ANS  
ADOS/ADULTES  
ADOS/ADULTES  
TOUT PUBLIC  
ADOS/ADULTES  
ADOS/ADULTES  
ADULTES  
ADULTES  
ADOS/ADULTES

ADULTES  
ADULTES/SENIORS  
7-15 ANS  
6-12 ANS  
3-6 ANS  
ADOS  
ADOS/ADULTES  
ADULTES  
ADOS/ADULTES  
ADOS/ADULTES  
ADULTES  
ADOS/ADULTES

ADULTES  
PARENTS/ENFANTS 3-12 ans  
5-10 ANS  
PARENTS/ENFANTS 10-30 mois  
PARENTS/ENFANTS dès 3 ans  
ADULTES  
TOUT PUBLIC  
TOUT PUBLIC  
ADULTES  
ADULTES  
ADOS/ADULTES  
8-14 ANS  
TOUT PUBLIC  
TOUT PUBLIC  
6-12 ANS  
11-16 ANS  
TOUT PUBLIC  
ADULTES  
TOUT PUBLIC

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

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

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

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

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.carreaudutemple.eu](http://www.carreaudutemple.eu)

**VENIR**

EN MÉTRO : M3 Temple, M5, M8, M9, M11 République

Facebook : [www.facebook.com/lecarreaudutemple](http://www.facebook.com/lecarreaudutemple)

Twitter : @carreaudutemple

Instagram : @lecarreaudutemple



Le Carreau du Temple est un établissement culturel et sportif de la Ville de Paris.