



PARIS ANIM' 10^E

SAISON 2017- 2018



SOMMAIRE

ACTIVITÉS PAGES 04-05

ÉVEIL DES TOUT-PETITS PAGES 07-09



 ACTIVITÉS AQUATIQUES	PAGE 08
 ARTS DU SPECTACLE	PAGE 08
 DANSE	PAGE 08
 LANGUE ET ACCOMPAGNEMENT À L'APPRENTISSAGE	PAGE 09
 MUSIQUE ET CHANT	PAGE 09
 SPORTS ET ARTS MARTIAUX	PAGE 09

ENFANTS PAGES 11-19



 ACTIVITÉS AQUATIQUES	PAGE 12
 ARTS DU SPECTACLE	PAGE 13
 ARTS PLASTIQUES	PAGE 14
 CULTURES NUMÉRIQUES	PAGE 14
 DANSE	PAGE 15
 LANGUE ET ACCOMPAGNEMENT À L'APPRENTISSAGE	PAGE 16
 MUSIQUE ET CHANT	PAGE 16
 NATURE ET SAVEURS	PAGE 17
 SPORTS ET ARTS MARTIAUX	PAGE 18

ADOLESCENTS

PAGES 21-28

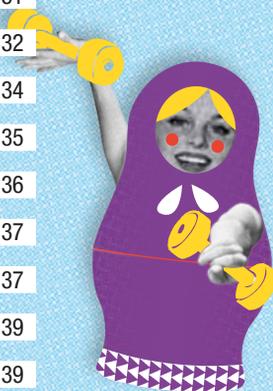
 ACTIVITÉS AQUATIQUES	PAGE 22
 ARTS DU SPECTACLE	PAGE 22
 ARTS PLASTIQUES	PAGE 23
 CULTURES NUMÉRIQUES	PAGE 23
 DANSE	PAGE 24
 LANGUE ET ACCOMPAGNEMENT À L'APPRENTISSAGE	PAGE 25
 MUSIQUE ET CHANT	PAGE 26
 NATURE ET SAVEURS	PAGE 27
 SPORTS ET ARTS MARTIAUX	PAGE 27



ADULTES

PAGES 29-41

 ACTIVITÉS AQUATIQUES	PAGE 30
 ARTS DU SPECTACLE	PAGE 30
 ARTS PLASTIQUES	PAGE 31
 DANSE	PAGE 32
 GYM, REMISE EN FORME...	PAGE 34
 ... ET RELAXATION	PAGE 35
 FORFAITS GYM	PAGE 36
 LANGUE ET ACCOMPAGNEMENT À L'APPRENTISSAGE	PAGE 37
 MUSIQUE ET CHANT	PAGE 37
 NATURE ET SAVEURS	PAGE 39
 PHOTO, VIDÉO ET CULTURES NUMÉRIQUES	PAGE 39
 SPORTS ET ARTS MARTIAUX	PAGE 40



INFOS PRATIQUES

PAGES 42-46

CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS	PAGE 42
TARIFS ANNUELS DES ACTIVITÉS COURANTES	PAGE 44
COORDONNÉES ET HORAIRES D'OUVERTURE DES CENTRES	PAGE 46

ACTIVITÉS

	ENFANT	ADO	ADULTE	
AQUATIQUE	AQUAGYM		◆	
	AQUA JEUX	◆	◆	
	AQUA PHOBIE			◆
	BALLET AQUATIQUE	◆	◆	
	BÉBÉS DANS L'EAU	◆		
	NATATION MATERNITÉ			◆
	NATATION PERFECTION	◆	◆	◆
	ACROBATIE	◆	◆ □	◆ □
ARTS DU SPECTACLE	CIRCOMOTRICITÉ	◆		
	COMÉDIE MUSICALE	◆	◆ □	□
	CONTE			▶
	ÉCOLE DE CIRQUE	◆	◆	◆
	THÉÂTRE	◆ ● □ ▶	◆ ● □ ▶	◆ ● □ ▶
	TRAPÈZE	◆	◆	◆
ARTS PLASTIQUES	BANDE-DESSINÉE	▶	□ ▶	◆
	COUTURE	●		● □
	DESSIN PEINTURE	● □ ▶	● □	● □ ▶
	MOSAÏQUE DÉCORATIVE	●		●
	POTERIE	● ▶	● ▶	● ▶
	RECUP'ART	●		
	TRICOT ^N			□
	Z'ARCHITECTES	□	□	
	INFOGRAPHIE	□	□	□
	INFORMATIQUE			● ▶



	ENFANT	ADO	ADULTE		
DANSE	AFRICAINNE		▶	□ ▶	
	AFRO-JAZZ			●	
	BARRE AU SOL			● □	
	BHARATA NATYAM			●	
	BOLLYWOOD			□	
	BRÉSILIENNE		●	●	
	CLASSIQUE	◆ ● □ ▶	◆ ● □ ▶	● □ ▶	
	CONTEMPORAINE	● ◆ ▶	◆ ●	◆ ● □	
	DANSE DE SALON			□	
	DANSE MODERNE		●		
	ÉVEIL À LA DANSE	◆ ● ▶			
	EXPRESSION CORPORELLE & THÉÂTRALE	◆ ●			
	FLAMENCO		◆	◆	
	HIP HOP	◆ ● □ ▶	◆ ● □ ▶	◆ ●	
	LINDY HOP ^N			□	
MARTIALE			□		
MODERN JAZZ	◆ □ ▶	◆ ● □ ▶	◆ ● □ ▶		
NÉO CLASSIQUE		▶			
ORIENTALE	●		● □		
REGAETTON ^N		◆	◆		
ROCK N'ROLL			□		
SALSA		◆ ●	◆ ● □		
STREET JAZZ	▶	● ▶	●		
TANGO ARGENTIN			● □ ▶		
DÉVELOPPEMENT DURABLE & SAVEURS	ATELIER JARDINAGE	◆	◆	◆	
	ATELIER POUR LA PLANÈTE	□	▶		
	BISCUITERIE ^N	□	□	□	
	CUISINE DU JARDIN			□	
	COUTURE CRÉATIVE ET CUSTOMISATION		●	●	
	INCROYABLES COMESTIBLES	□	□	□	
	RECUP'ART	●			
	CÉNOLOGIE			▶	
	ÉVEIL DES TOUT-PETITS	BÉBÉS DANS L'EAU	◆		
		CIRCOMOTRICITÉ	◆		
EXPRESSION CORPORELLE & ÉVEIL MUSICALE		◆ ● ▶			
PSYCHOMOTRICITÉ & ÉVEIL CORPOREL		◆ □ ▶			

	ENFANT	ADO	ADULTE	
GYM & FORME	GYMNASTIQUE	●	◆ ● ● ▶	
	PILATES		◆ ● ● ▶	
	STRETCHING		◆ ● ● ▶	
	ZUMBA		● ◆ ● ● ▶	
	ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE	◆ ▶	◆ ▶	
LANGUES & ACCOMPAGNEMENT AL APPRENTISSAGE	ANGLAIS	◆ ▶	▶ ● ●	
	ATELIER SOCIOLINGUISTIQUE		●	
	ARABE	▶	▶	▶
	ITALIEN			■
	ACCORDÉON DIATONIQUE			▶
	ATELIER CHANSON		◆	◆ ■
	ATELIER D'ORCHESTRE			▶
	BATTERIE	▶	◆ ▶	◆ ▶
	CHANT		◆ ●	◆ ● ■
	CHORALE	▶	▶	▶
	DJEMBÉ/PERCU AFRICAINES		◆ ▶	
	ENSEMBLE DE FLÛTES			▶
	ENSEMBLE VOCAL BAROQUE			●
	ENSEMBLE IMPRO JAZZ			■
	ÉVEIL MUSICAL	◆ ● ● ▶		
	FLÛTE TRAVERSIÈRE	● ▶	● ▶	● ▶
	GUITARE	■	● ● ▶	● ■
MUSIQUE ACTUELLE (N)	▶	■ ▶	▶	
OUÏ & CHANT			▶	
PERCUSSIONS	◆		▶	
PIANO	● ● ▶	● ● ▶	● ■	
SAXOPHONE	●	●	●	
SWING MANOUCHE			●	
VIOLON	● ▶	▶	▶	
PHOTO VIDEO	PHOTOGRAPHIE		●	
	VIDÉO		■	
RELAXATION	DO IN		◆	
	MASSAGE TRADITIONNEL		● ■	
	MÉDITATION (N)		◆ ▶	
	QI GONG		◆	
	SHIATSU		▶	
	SOPHROLOGIE		● ■	
	TAÏ-CHI-CHUAN		■	
	YOGA		◆ ● ● ▶	

	ENFANT	ADO	ADULTE	
SPORT ET ARTS MARTIAUX	BADMINTON	● ▶	◆ ● ● ▶	◆ ● ● ▶
	BASKET	● ● ▶	● ● ▶	●
	BOXE FÉMININE		◆ ▶	◆ ▶
	BOXE THAÏ	● ▶	▶	▶
	CAPOEIRA	◆ ■	◆ ■	
	CROSSFIT (N)			●
	ESCALADE		■	■
	ESCRIME	▶		
	FUTSALL		▶	◆
	FOOTBALL & MULTI-FOOT	◆ ▶	▶	
	GYMNASTIQUE AUX AGRÈS	◆	◆	
	HANDBALL		▶	▶
	INITIATION AUX ARTS MARTIAUX	● ■		
	JUDO	◆	◆	◆
	KARATÉ	◆ ▶	◆ ▶	◆
	KICK BOXING (K-1) (N)		▶	▶
	KRAV-MARTIAL			■
	KUNG-FU	◆	◆	
	MULTISPORTS	◆	◆	
	SELF-DÉFENSE			◆
SELF-DÉFENSE FÉMININ		◆	◆	
SOO BAHK DO	●	●	●	
TAE KWON DO	●	●	●	
TENNIS	■			
TIR À L'ARC		■	■	
VOLLEY-BALL			■ ▶	



**ÉVEIL DES
TOUT-PETITS**





© Sylvie S. Anahory



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bébés dans l'eau
ATELIER DE 30 À 45 MN

4 MOIS / 6 ANS (EN FAMILLE)

Mercredi 09:45 11:15 **GB**

Samedi 12:15 13:00 **GB**

RÉSERVÉ AUX FAMILLES AVEC 2 ENFANTS OU PLUS

Dimanche 12:15 13:00 **GB**

RÉSERVÉ AUX FAMILLES AVEC 2 ENFANTS OU PLUS

4 MOIS / 2 ANS (EN FAMILLE)

Samedi 08:30 09:30 **GB**

Dimanche 08:30 09:30 **GB**

2/6 ANS (EN FAMILLE)

Samedi 09:30 12:15 **GB**

Dimanche 09:30 12:15 **GB**

Adaptation à l'eau

3/6 ANS (EN FAMILLE)

Mercredi 17:00 17:45 **GB**

Mercredi 17:45 18:30 **GB**

Mercredi 18:30 19:15 **GB**



ARTS DU SPECTACLE

Circomotricité

À PARTIR DE LA PETITE SECTION

3/5 ANS

Mardi 16:45 17:30 **GB***

Jeudi 16:45 17:30 **GB***

Vendredi 16:45 17:30 **GB***

Samedi 09:45 10:45 **GB**

Samedi 10:45 11:45 **GB**



DANSE

Contemporaine

3/4 ANS

Mercredi 15:30 16:30 **CL**

Mercredi 16:30 17:15 **GB**

PETITE SECTION

3/5 ANS

Mercredi 13:15 14:00 **GB**

À PARTIR DE LA PETITE SECTION

Éveil à la danse

3/4 ANS

Lundi 17:00 17:45 **GB**

PETITE SECTION

Mardi 17:00 18:00 **JV**

PETITE SECTION

Samedi 10:00 11:00 **CL**

4/5 ANS

Lundi 17:45 18:30 **GB**

MOYENNE SECTION

Expression corporelle

3/5 ANS

Lundi 17:00 18:00 **JV**

PETITE ET MOYENNE SECTION

3/4 ANS

Samedi 15:15 16:00 **GB**

PETITE SECTION

Expression corporelle
et théâtrale

3/4 ANS

Mercredi 16:00 17:00 **JV**

PETITE SECTION

4/5 ANS

Mercredi 15:00 16:00 **JV**

MOYENNE ET GRANDE SECTIONS



© Amélie Jouve



LANGUE ET ACCOMPAGNEMENT À L'APPRENTISSAGE

Anglais par le jeu

3/5 ANS

Vendredi 16:30 17:30 **CL**



MUSIQUE ET CHANT

Éveil musical

3/4 ANS

Mercredi 12:00 13:00 **EJ**
À PARTIR DE LA PETITE SECTION

Mercredi 14:00 15:00 **EJ**
À PARTIR DE LA PETITE SECTION

Mercredi 14:30 15:30 **CL**

Samedi 09:45 10:30 **GB**
PETITE SECTION

4/5 ANS

Mercredi 14:00 15:00 **JV**
MOYENNE SECTION

Samedi 10:30 11:15 **GB**
MOYENNE SECTION

Samedi 11:15 12:00 **GB**
MOYENNE SECTION



SPORTS ET ARTS MARTIAUX

Baby escalade
ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE

2/3 ANS

Lundi 09:45 11:00 **GB**

Mardi 09:45 11:00 **GB**

Baby Taekwondo

3/5 ANS

Samedi 10:30 11:30 **JV**

Gymnastique du tout-petit

6 MOIS / 2 ANS

Mercredi 10:00 11:00 **GB**
ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE

Vendredi 09:45 10:45 **GB**
ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE

3/4 ANS

Mercredi 13:00 14:00 **EJ**
À PARTIR DE LA PETITE SECTION

Jedi 17:00 18:00 **JV**
PETITE SECTION

Initiation aux arts martiaux

3/5 ANS

Mardi 17:00 18:00 **EJ**
PETITE SECTION

Mercredi **N** 17:00 18:00 **EJ**

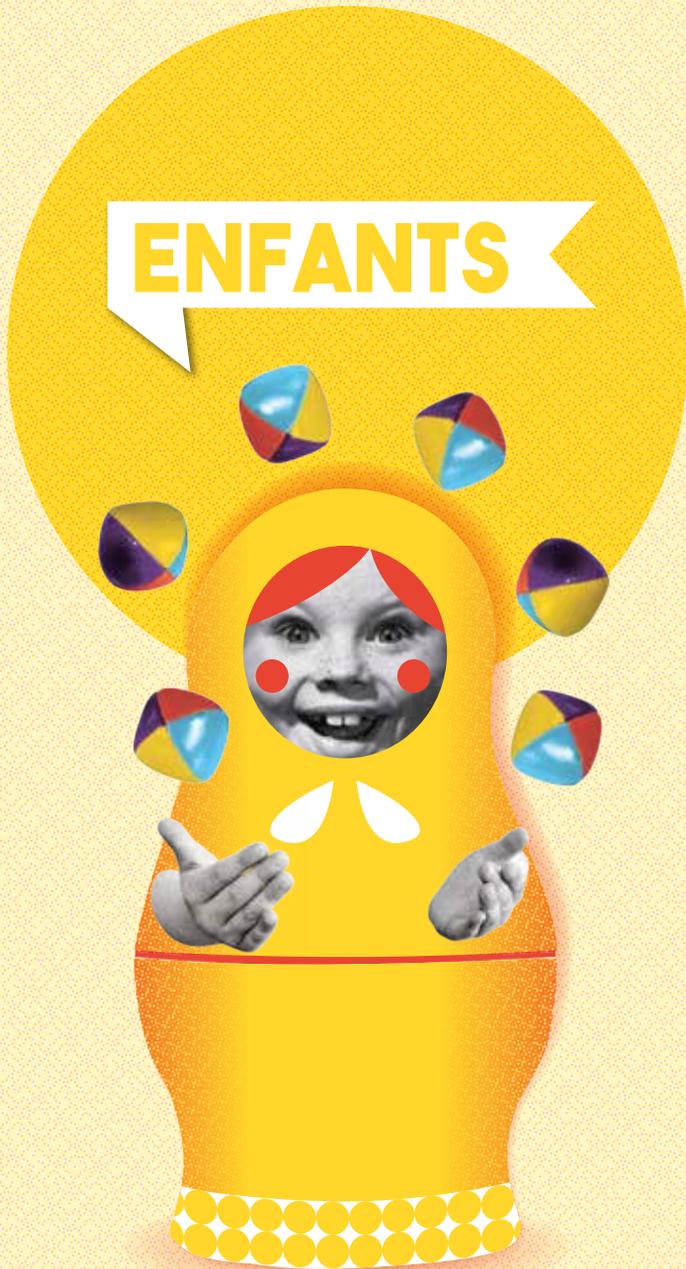
Vendredi 17:00 18:00 **EJ**
PETITE SECTION

Mes derniers pas avant la maternelle

2/3 ANS

Jedi 09:30 11:30 **GB**

ENFANTS





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bébés dans l'eau

ATELIER DE 30 À 45 MN

4 MOIS /6 ANS (EN FAMILLE)

Mercredi 09:45 11:15 **GB**

Samedi 12:15 13:00 **GB**

RÉSERVÉ AUX FAMILLES AVEC 2 ENFANTS OU PLUS

Dimanche 12:15 13:00 **GB**

RÉSERVÉ AUX FAMILLES AVEC 2 ENFANTS OU PLUS

4 MOIS /2 ANS (EN FAMILLE)

Samedi 08:30 09:30 **GB**

Dimanche 08:30 09:30 **GB**

2/6 ANS (EN FAMILLE)

Samedi 09:30 12:15 **GB**

Dimanche 09:30 12:15 **GB**

Adaptation à l'eau

3/6 ANS (EN FAMILLE)

Mercredi 17:00 17:45 **GB**

Mercredi 17:45 18:30 **GB**

Mercredi 18:30 19:15 **GB**

Aqua jeux

8/14 ANS

Samedi 18:15 19:15 **GB**

Ballet aquatique

7/12 ANS

Vendredi 17:30 18:15 **GB**

8/14 ANS

Vendredi 18:15 19:15 **GB**



© Isabelle Meyer

Natation apprentissage ludique

5-6 ANS CLASSE DE CP

Mardi 17:00 17:45 **GB**

Judi 17:00 17:45 **GB**

Samedi 16:00 16:45 **GB**

7 ANS

Mardi 17:45 18:30 **GB**

Judi 17:45 18:30 **GB**

Samedi 16:45 17:30 **GB**

Natation perfectionnement

8 ANS

Mardi 18:30 19:15 **GB**

Judi 18:30 19:15 **GB**

Samedi 17:30 18:15 **GB**

8/10 ANS

Vendredi 18:30 19:15 **GB**

9/10 ANS

Lundi 17:00 17:45 **GB****

10/12 ANS

Lundi 17:45 18:30 **GB****



ARTS DU SPECTACLE

Acro et trapèze

10/15 ANS

Mardi 17:30 19:00 **GB***

Acrobatie (au sol)

9/14 ANS

Mercredi 16:00 17:00 **EJ**

Jeudi 17:30 18:30 **EJ**

Circomotricité

3/5 ANS

À PARTIR DE LA PETITE SECTION

Mardi 16:45 17:30 **GB***

Jeudi 16:45 17:30 **GB***

Vendredi 16:45 17:30 **GB***

Samedi 09:45 10:45 **GB**

Samedi 10:45 11:45 **GB**

Cirque

5/6 ANS

Mardi 17:00 17:45 **GB**

Mercredi 14:30 15:15 **GB***

Mercredi 15:15 16:00 **GB***

Samedi 11:45 12:45 **GB**

6/7 ANS

Mardi 17:45 18:45 **GB**

Mercredi 12:00 13:00 **GB***

Mercredi 16:00 17:00 **GB***

7/9 ANS

Lundi 17:00 18:00 **GB***

Lundi 18:00 19:00 **GB***

Mercredi 13:00 14:30 **GB***

AVANCÉ

10/15 ANS

Mercredi 17:00 18:30 **GB***

Jeudi 17:30 19:00 **GB***

Samedi 12:30 14:00 **GB***



© Nicolas Portno

Comédie musicale

8/14 ANS

Mercredi 14:00 16:00 **GB**

DÉBUTANT

11/16 ANS

Mercredi 16:00 18:00 **GB**

AVANCÉ (+ UN DIMANCHE PAR MOIS)

Expression corporelle et théâtrale

4/6 ANS

Mercredi 16:00 17:00 **JV**

MOYENNE ET GRANDE SECTION

Théâtre

5/6 ANS

Mardi 16:50 17:50 **GB**

Samedi 13:00 13:45 **GB**

6/8 ANS

Mardi 17:50 18:50 **GB**

Mercredi 13:00 14:00 **JV**
CP-CE1

Mercredi 14:00 15:00 **JV**
CE2

7/10 ANS

Lundi 17:00 18:30 **CL**

Jeudi 17:00 18:30 **JV**

Samedi 13:45 14:45 **GB**

8/9 ANS

Mercredi 15:00 16:15 **JV**
CM1-CM2

9/10 ANS

Mercredi 14:00 15:30 **EJ**

Mercredi 16:15 17:30 **JV**
CM2-6ÈME

11/15 ANS

Lundi 18:30 20:30 **CL**

** GYMNASSE PARMETIER ET PISCINE CATHERINE
LAGATU: 155, avenue Parmentier, Paris 10^e

*** GYMNASSE ET SALLE POLYVALENTE JULIE
VLASTO: 8, passage Delessert, Paris 10^e

**** GYMNASSE & SALLE DE DANSE MARIE PARADIS:
5, rue Léon Schwartzberg, Paris 10^e



ARTS PLASTIQUES

Bande dessinée

9/11 ANS

Mercredi 16:30 17:45 **CL**

12/15 ANS

Mercredi 17:45 19:00 **CL**

Dessin peinture

4/7 ANS

Mercredi 14:00 15:00 **CL**

6/8 ANS

Mercredi 14:00 16:00 **EJ**

7/10 ANS

Mercredi 15:15 16:30 **CL**

Mercredi 17:00 18:30 **JV**

9/11 ANS

Mercredi 16:00 18:00 **EJ**

Mosaïque

9/12 ANS

Vendredi 17:00 18:30 **JV**

Poterie

5/7 ANS

Mercredi 13:30 15:00 **JV**

Mercredi 14:00 16:00 **CL**

8/10 ANS

Mercredi 16:00 18:00 **CL**

Lundi 17:00 18:30 **JV**

Recupart

ATELIER DE CRÉATION ARTISTIQUE
& RECYCLAGE CRÉATIF

6/11 ANS

Samedi 10:00 11:30 **JV**



© Philippe Verdavaine

Stylisme

ATELIER DE COUTURE CRÉATIVE

7/10 ANS

Judi 17:00 18:30 **JV**

Z'architectes

MAQUETTES ET CRÉATIONS

8/12 ANS

Mercredi 15:00 16:30 **EJ**



CULTURES NUMÉRIQUES

Infographie

INITIATION AUX TECHNIQUES DE L'IMAGE
NUMÉRIQUE ET DU DESSIN CRÉATIF

8/12 ANS

Vendredi 17:30 19:00 **EJ**



DANSE

Classique

4/5 ANS			
Mardi	16:45 17:30	GB	
Mercredi	12:00 13:00	EJ	
Vendredi	16:30 17:30	JV	
Samedi	09:45 10:30	GB	
5/6 ANS			
Lundi	17:00 18:00	CL	
Mardi	17:30 18:30	GB	
Mercredi	13:00 14:00	EJ	
Jeudi	17:00 18:00	GB	
Samedi	10:30 11:15	GB	
6/7 ANS			
Jeudi	16:45 17:45	JV	
Jeudi	18:00 19:00	GB	
Samedi	11:15 12:15	GB	
7/8 ANS			
Mardi	17:00 18:00	EJ	
Mercredi	14:00 15:00	EJ	
Vendredi	17:00 18:00	CL	
Samedi	12:15 13:15	GB	
8/9 ANS			
Jeudi	17:45 18:45	JV	
8/10 ANS			
Samedi	14:00 15:15	GB	
9/10 ANS			
Lundi	18:00 19:15	CL	
Mardi	18:00 19:00	EJ	
Mercredi	15:00 16:00	EJ	
10/11 ANS			
Vendredi	17:30 18:45	JV	
10/15 ANS			
Mercredi	17:00 18:30	JV	
POINTES			
Vendredi	17:00 18:30	GB	
AVANCÉ			

Contemporaine

3/4 ANS			
Mercredi	15:30 16:30	CL	
Mercredi	16:30 17:15	GB	
À PARTIR DE LA PETITE SECTION			
4/5 ANS			
Mercredi	13:15 14:00	GB	
À PARTIR DE LA MOYENNE SECTION			
5/6 ANS			
Mercredi	14:30 15:30	CL	
5/7 ANS			
Mercredi	15:30 16:30	GB	
INTERMÉDIAIRE			
7/9 ANS			
Mercredi	12:15 13:15	GB	
INTERMÉDIAIRE			
7/10 ANS			
Lundi	18:00 19:00	JV	
Mercredi	16:30 17:30	CL	
10/16 ANS			
Mercredi	14:00 15:30	GB	
INITIÉS			

Éveil / initiation à la danse

3/4 ANS			
À PARTIR DE LA PETITE SECTION			
Lundi	17:00 17:45	GB	
Samedi	10:00 11:00	CL	
4/5 ANS			
MOYENNE SECTION			
Lundi	17:45 18:30	GB	
Jeudi	17:00 18:00	JV	
5/6 ANS			
GRANDE SECTION			
Mardi	18:00 19:00	JV	
Samedi	11:00 12:00	CL	
6/8 ANS			
Jeudi	18:00 19:00	JV	
CP-CE1			

Expression corporelle

3/4 ANS			
Samedi	15:15 16:00	GB	
À PARTIR DE LA PETITE SECTION			

Hip hop

6/9 ANS			
Mercredi	17:15 18:00	GB	
7/9 ANS			
Mercredi	14:00 15:00	JV	
Samedi	14:30 16:00	CL	
8/12 ANS			
Mercredi	15:00 16:00	EJ	
10/11 ANS			
Mercredi	15:00 16:00	JV	
10/14 ANS			
Mercredi	18:00 19:15	GB	
Samedi	16:00 17:30	CL	

Moderne

7/10 ANS			
Mercredi	14:00 15:00	JV	

Modern'jazz

5/7 ANS			
Vendredi	17:00 18:00	GB	
7/9 ANS			
Mercredi	13:00 14:00	EJ	
Mercredi	13:00 14:00	CL	
8/9 ANS			
Vendredi	18:00 19:00	GB	
10/11 ANS			
Samedi	14:00 15:00	GB	
AVANCÉ			
10/12 ANS			
Mercredi	14:00 15:00	EJ	
Jeudi ^N	17:00 18:00	CL	
STREET JAZZ			
10/13 ANS			
Mercredi	17:00 18:30	CL	
12/13 ANS			
Samedi	15:00V16:00	GB	

Orientale

6/12 ANS			
Mercredi ^N	17:30 18:30	JV	



LANGUE ET ACCOMPAGNEMENT À L'APPRENTISSAGE

Accompagnement scolaire (PAF 5 EUROS)

6/10 ANS (ÉCOLE PRIMAIRE)

Lu/ma/je/ve 16:30 18:00 **CL**

7/15 ANS

lundi et ven. 16:30 18:00 **GB**

Anglais

3/5 ANS

Vendredi 16:30 17:30 **CL**
PAR LE JEU

5/6 ANS

Samedi 10:30 11:15 **GB**
PAR LE JEU ET LE CHANT

Samedi 11:15 12:00 **GB**
PAR LE JEU ET LE CHANT

7/10 ANS

Vendredi 17:30 19:00 **CL**
PAR LE JEU

Samedi 09:45 10:30 **GB**
PAR LE JEU ET LE CHANT

10/13 ANS

Vendredi 19:00 20:30 **CL**

Arabe

À PARTIR DE 9 ANS

Vendredi 18:00 19:30 **CL**
DÉBUTANT



© Sophie Harasse



MUSIQUE ET CHANT

LES PRATIQUES MUSICALES VOUS SONT PROPOSÉES EN ATELIERS COLLECTIFS, SEMI-COLLECTIFS OU CHORALES.

VOIR TARIFICATION SPÉCIFIQUE À CHAQUE ATELIER
PAGE 40 DU PRÉSENT LIVRET.

Batterie

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

À PARTIR DE 8 ANS

Mardi 15:30 16:30 **CL**
DÉBUTANT

Mardi 16:30 17:30 **CL**
AVANCÉ

Chorale Urban singers

SOUL, FUNKY, R&B, BLUES ET POP

10/14 ANS

Samedi 14:30 16:00 **CL**

Éveil / initiation musicale

3/4 ANS

PETITE SECTION

Mercredi 12:00 13:00 **EJ**

Mercredi 14:00 15:00 **EJ**

Mercredi 14:30 15:30 **CL**

Samedi 09:45 10:30 **GB**

4/5 ANS

MOYENNE SECTION

Mercredi 14:00 15:00 **JV**

Mercredi 15:00 16:00 **JV**

Samedi 10:30 11:15 **GB**

Samedi 11:15 12:00 **GB**

5/6 ANS

GRANDE SECTION

Mercredi 13:00 14:00 **EJ**

Mercredi 16:00 17:00 **JV**

Mercredi 17:00 18:00 **JV**

Mercredi 15:30 16:30 **CL**

Samedi 12:00 12:45 **GB**

6/8 ANS

INITIATION "VIOLON EN ORCHESTRE"

Judi 17:00 18:00 **JV**

Judi 18:00 19:00 **JV**

7/9 ANS

INITIATION : RYTHME ET CHANT PAR LE CUP SONG

Mardi 17:00 18:30 **CL**

Flûte traversière

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

À PARTIR DE 6 ANS

Lu/ma/je/ve 16:00 18:00 **JV**

Mercredi 14:00 16:00 **JV**
SE RENSEIGNER AU SECRÉTARIAT POUR LES HORAIRES

7/9 ANS

Mardi 16:30 17:30 **CL**
AVANCÉ

Mardi 17:30 18:30 **CL**
DÉBUTANT

Guitare classique ou moderne

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

À PARTIR DE 6 ANS

Du lundi au samedi **EJ**
SE RENSEIGNER AU SECRÉTARIAT POUR LES HORAIRES

Musique actuelle

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

GRUPE STUDIO : RYTHMIQUE (BATTERIE, PERCUSSIONS...) ET HARMONIQUE (GUITARE, PIANO, CHANT, INSTRUMENT À VENT)

7/9 ANS

Mercredi 14:30 15:45 **CL**
INITIATION

8/12 ANS

Mercredi 15:45 17:00 **CL**
DÉBUTANT

Percussions

6/10 ANS

Mardi 17:00 18:00 **GB**

Mardi 18:00 19:00 **GB**

Piano

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

À PARTIR DE 6 ANS

Lundi 17:00 19:00 **CL**

Lu/ma/je/ve 16:00 18:00 **JV**

Mercredi 14:00 16:00 **JV**

Mercredi 16:30 18:30 **CL**

Du lundi au samedi **EJ**
SE RENSEIGNER AU SECRÉTARIAT POUR LES HORAIRES

Saxophone

7/12 ANS

Mardi 17:00 18:00 **JV**

Violon

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

À PARTIR DE 6 ANS

Mardi 16:30 17:30 **CL**

Mercredi 13:30 18:30 **CL**

Vendredi 16:30 18:30 **CL**



NATURE ET SAVEURS

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Atelier jardinage

ACTIVITÉ GRATUITE ENCADRÉE

PAR UN BÉNÉVOLE

(+ 10 € DE PARTICIPATION AUX FRAIS)

Samedi 14:30 16:00 **GB**

Biscuiterie

ACTIVITÉ SEUL OU EN FAMILLE

Mardi 17:00 18:30 **EJ**

Recupart

ATELIER DE CRÉATION ARTISTIQUE & RECYCLAGE CRÉATIF

6/11 ANS

Samedi 10:00 11:30 **JV**



© Ferrasson



SPORTS ET ARTS MARTIAUX

Badminton

5/6 ANS

Mercredi 16:00 17:00 **CL**

7/10 ANS

Mercredi 17:00 18:30 **CL**

Basket

7/10 ANS

Mercredi 17:00 18:15 **CL*****

7/12 ANS

Mercredi 12:00 13:30 **JV**

10/13 ANS

Mardi 17:30 19:00 **EJ**

Boxe éducative

7/12 ANS

Mardi 17:00 18:30 **CL**

Mercredi 16:00 17:30 **JV**

Capoeira

7/12 ANS

Mardi 17:00 18:00 **EJ**

DÉBUTANT

Mercredi 13:00 14:00 **GB**

Escrime

5/7 ANS

Mercredi 14:00 15:00 **CL**

8/11 ANS

Mercredi 15:00 16:00 **CL**



© Claudia Waldmann

Football et multi-foot

6 ANS

Samedi 09:00 10:30 **GB****

7 ANS

Samedi 09:30 11:00 **CL*****

MULTI-FOOT: FLAG FOOT, FUTSAL, TCHOUKBALL...

8 ANS

Samedi 11:00 12:30 **CL*****

MULTI-FOOT: FLAG FOOT, FUTSAL, TCHOUKBALL...

9/11 ANS

Samedi 14:00 15:30 **CL*****

MULTI-FOOT: FLAG FOOT, FUTSAL, TCHOUKBALL...

12/14 ANS

Samedi 15:30 17:00 **CL*****

MULTI-FOOT: FLAG FOOT, FUTSAL, TCHOUKBALL...

Gymnastique aux agrès

8/14 ANS

Mercredi 17:30 19:00 **GB**

Gymnastique du tout-petit

3/4 ANS

Mercredi 13:00 14:00 **EJ**

5/6 ANS

Mercredi 14:00 15:00 **EJ**

Initiation aux arts martiaux

3/5 ANS

Mardi 17:00 18:00 **EJ**

Mercredi 17:00 18:00 **EJ**

Vendredi 17:00 18:00 **EJ**

5/6 ANS

Mercredi 14:00 15:00 **JV**

Mercredi 15:00 16:00 **JV**

6/10 ANS

Mardi 18:00 19:00 **EJ**

Vendredi 18:00 19:00 **EJ**

Judo (+ LICENCE FFJDA)

5/6 ANS

Mercredi 13:30 14:30 **GB**
INITIATION (SANS LICENCE)

Jeudi 17:00 18:00 **GB**
INITIATION (SANS LICENCE)

6/10 ANS

Samedi 14:30 15:30 **GB**
NIVEAU 2

7/11 ANS

Lundi 17:00 18:00 **GB**
NIVEAU 2

Mercredi 12:30 13:30 **GB**
NIVEAU 2

Jeudi 18:00 19:00 **GB**
NIVEAU 2

Karaté (+ LICENCE FFKAMA)

5/6 ANS

Mercredi 14:00 15:00 **CL**
INITIATION (SANS LICENCE)

Mercredi 15:00 16:00 **CL**
INITIATION (SANS LICENCE)

Samedi 10:15 11:00 **GB***
INITIATION (SANS LICENCE)

7/9 ANS

Lundi 18:00 18:45 **GB**
DÉBUTANT

Mercredi 16:00 17:00 **GB**
INITIÉ

Mercredi 16:00 17:00 **CL**
DÉBUTANT

Vendredi 17:00 18:00 **CL**
DÉBUTANT

10/14 ANS

Lundi 17:00 18:00 **CL**
INITIÉ

Lundi 18:45 19:30 **GB**
DÉBUTANT

Mercredi 17:00 18:00 **GB**
INITIÉ

Vendredi 18:00 19:00 **CL**
DÉBUTANT

TOUT ÂGE

Samedi 08:45 10:15 **GB***
COMPÉTITION

Kung fu

6/10 ANS

Vendredi 17:00 17:45 **GB**
DÉBUTANT

Vendredi 17:45 18:30 **GB**
INITIÉ

Soo bahk do (+ LICENCE FFSBD)

6/14 ANS

Mercredi 16:00 17:00 **JV**

Vendredi 18:00 19:00 **JV**
INITIÉ

Samedi 13:00 14:30 **JV**

Tae kwon do (+ LICENCE FFTDA)

8/14 ANS

Vendredi 19:00 20:30 **JV**

Tennis

6/7 ANS

Mercredi 12:00 13:00 **EJ**

7/8 ANS

Mercredi 13:00 14:00 **EJ**

Mercredi 14:00 15:00 **EJ**

Mercredi 15:00 16:00 **EJ**

8/10 ANS

Samedi 15:00 16:00 **EJ**

9/10 ANS

Mercredi 16:00 17:00 **EJ**

Mercredi 17:00 18:00 **EJ**

10/11 ANS

Mercredi 18:00 19:00 **EJ**
2 ET 3 ANS DE PRATIQUE

Samedi 14:00 15:00 **EJ**



© Nicolas Portnoy

ADOLESCENTS





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aqua jeux

8/14 ANS

Samedi 18:15 19:15 **GB**

Ballet aquatique

8/14 ANS

Vendredi 18:15 19:15 **GB**

Natation
perfectionnement

10/12 ANS

Lundi 17:45 18:30 **GB****

12/15 ANS

Lundi 18:30 19:15 **GB****



ARTS DU SPECTACLE

Acro et trapèze

10/15 ANS

Mardi 17:30 19:00 **GB***

Acrobatie

11/15 ANS

Mercredi 16:00 17:00 **EJ**

ACROBATIE AU SOL

Jeudi 17:30 18:30 **EJ**

ACROBATIE AU SOL



© François Meudic

Cirque

10/15 ANS

Mercredi 17:00 18:30 GB*

Judi 17:30 19:00 GB*

Samedi 12:30 14:00 GB*

À PARTIR DE 15 ANS

Vendredi 17:30 19:00 GB*

PERFECTIONNEMENT (+1 DIMANCHE PAR MOIS)

Comédie musicale

8/14 ANS

Mercredi 14:00 16:00 GB

DÉBUTANT

11/16 ANS

Mercredi 16:00 18:00 GB

AVANCÉ (+1 DIMANCHE PAR MOIS)

À PARTIR DE 15 ANS

Vendredi 19:30 22:30 EJ

Théâtre

10/11 ANS

Mercredi 16:15 17:30 JV

CM2-6ÈME

11/15 ANS

Lundi 18:30 20:30 CL

Mercredi 15:30 17:00 EJ

12/13 ANS

Vendredi 17:00 19:00 JV

5ÈME-4ÈME

13/16 ANS

Vendredi 19:00 21:00 JV

4ÈME-2NDE

14/17 ANS

Mercredi 17:00 19:00 EJ

Vendredi 18:30 20:30 EJ



ARTS PLASTIQUES

Bande dessinée

9/11 ANS

Mercredi 16:30 17:45 CL

11/17 ANS

Mercredi 13:30 15:30 EJ

12/15 ANS

Mercredi 17:45 19:00 CL

Dessin peinture

8/11 ANS

Mercredi 16:00 18:00 EJ

Mosaïque

9/12 ANS

Vendredi 17:00 18:30 JV

Poterie

11/13 ANS

Mercredi 15:00 16:30 JV

10/15 ANS

Judi 17:00 19:00 CL

Z'architectes

MAQUETTES ET CRÉATIONS

8/12 ANS

Mercredi 15:00 16:30 EJ



CULTURES NUMÉRIQUES

Infographie

INITIATION AUX TECHNIQUES DE L'IMAGE NUMÉRIQUE ET DU DESSIN CRÉATIF

8/14 ANS

Vendredi 17:30 09:00 EJ



© Michel Cazès



DANSE

Africaine

À PARTIR DE 15 ANS

Lundi 18:00 19:30 **CL**
AVEC PERCUSSION

Lundi 19:30 21:00 **CL**
AVEC PERCUSSION

Mardi 20:30 22:00 **EJ**
TOUT NIVEAU

Vendredi 19:00 20:30 **CL**
AVEC PERCUSSION

Classique

10/15 ANS

Mercredi 17:00 18:30 **JV**
POINTES

Vendredi 17:00 18:30 **GB**
AVANCÉ

11/13 ANS

Vendredi 18:00 19:15 **CL**

12/13 ANS

Vendredi 18:45 20:15 **JV**

14/17 ANS

Judi 18:45 20:15 **JV**

Vendredi 19:15 20:30 **CL**
NÉO CLASSIQUE

À PARTIR DE 16 ANS

Judi 18:30 19:30 **EJ**
DÉBUTANT

Judi 19:30 21:00 **EJ**
INTERMÉDIAIRE

Contemporaine

10/16 ANS

Mercredi 14:00 15:30 **GB**

À PARTIR DE 16 ANS

Samedi 13:30 15:30 **EJ**



© B. Cano

Hip hop

8/12 ANS

Mercredi 15:00 16:00 EJ

10/14 ANS

Mercredi 18:00 19:15 GB

Samedi 16:00 17:30 CL

12/13 ANS

Mercredi 16:00 17:00 JV

13/16 ANS

Mercredi 16:00 17:30 EJ

14/17 ANS

Mercredi 17:00 18:00 JV

À PARTIR DE 15 ANS

Mercredi 19:15 20:30 GB

À PARTIR DE 16 ANS

Judi 19:00 20:30 JV

HIP-HOP NOUVELLE GÉNÉRATION

Lindy hop

À PARTIR DE 16 ANS

Vendredi 19:00 20:30 EJ

Modern jazz

10/13 ANS

Mercredi 17:00 18:30 CL

10/12 ANS

Mercredi 14:00 15:00 EJ

12/13 ANS

Samedi 15:00 16:00 GB

AVANCÉ

13/15 ANS

Mercredi 15:00 16:30 EJ

14/16 ANS

Vendredi 19:00 20:00 GB

AVANCÉ

16/19 ANS

Samedi 16:00 17:00 GB

À PARTIR DE 16 ANS

Mercredi 19:00 20:30 JV

DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE

Orientale

À PARTIR DE 15 ANS

Lundi 19:00 20:30 EJ

Reggaeton

À PARTIR DE 16 ANS

Lundi 18:30 19:30 GB

Salsa

À PARTIR DE 16 ANS

Mardi 20:00 21:15 JV

TOUT NIVEAU

Vendredi 18:30 20:00 EJ

TOUT NIVEAU

Street jazz

10/12 ANS

Judi 17:00 18:00 CL

13/16 ANS

Judi 18:00 19:30 CL

À PARTIR DE 16 ANS

Mardi 18:30 20:00 JV



LANGUE ET ACCOMPAGNEMENT À L'APPRENTISSAGE

Accompagnement scolaire (ACTIVITÉ GRATUITE)

7/15 ANS

Lun. et ven. 16:30 18:00 GB

11/15 ANS (COLLÈGE)

Lu/ma/je 18:00 19:00 CL

Anglais

10/13 ANS

Vendredi 19:00 20:30 CL

À PARTIR DE 16 ANS

Lundi 18:30 20:00 EJ

Arabe

9/14 ANS

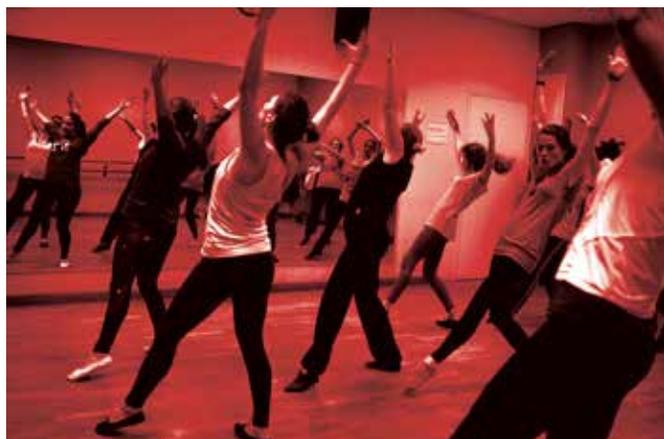
Vendredi 18:00 19:30 CL

DÉBUTANT

À PARTIR DE 15 ANS

Vendredi 19:30 21:00 CL

DÉBUTANT



© Baptiste Faucheux



MUSIQUE ET CHANT

LES PRATIQUES MUSICALES VOUS SONT PROPOSÉES EN ATELIERS COLLECTIFS, SEMI-COLLECTIFS OU CHORALES.

VOIR TARIFICATION SPÉCIFIQUE À CHAQUE ATELIER PAGE 40 DU PRÉSENT LIVRET.

Atelier chanson

À PARTIR DE 16 ANS

Mercredi 12:15 13:45 **GB**

Batterie

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

À PARTIR DE 12 ANS

Mardi 17:30 18:30 **CL**

Mardi 18:30 19:30 **CL**

Mercredi 17:00 18:00 **GB**

Mercredi 16:00 19:00 **GB**

Mercredi 18:00 19:00 **GB**

Chorale Urban singers

SOUL, FUNKY, R&B, BLUES ET POP

10/14 ANS

Samedi 14:30 16:00 **CL**

À PARTIR DE 15 ANS

Samedi 16:00 17:30 **CL**

Flûte traversière

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Mardi 15:30 16:30 **CL**

Ma/me/ve 18:00 19:00 **JV**

Guitare basse

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

À PARTIR DE 14 ANS

Lundi 17:00 21:00 **EJ**

SE RENSEIGNER AU SECRÉTARIAT POUR LES HORAIRES



Guitare classique ou moderne

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

À PARTIR DE 11 ANS

Du lundi au samedi **EJ**

SE RENSEIGNER AU SECRÉTARIAT POUR LES HORAIRES

Mercredi 17:00 19:00 **CL**

12/14 ANS

Mercredi 13:00 14:00 **JV**

14/17 ANS

Mercredi 14:00 15:00 **JV**

Mercredi 15:00 16:00 **JV**

Musique actuelle

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

GRUPE STUDIO : RYTHMIQUE (BATTERIE, PERCUSSIONS...) ET HARMONIQUE (GUITARE, PIANO, CHANT, INSTRUMENT À VENT)

8/12 ANS

Mercredi 15:45 17:00 **CL**

DÉBUTANT

Piano

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Du lundi au samedi **EJ**

SE RENSEIGNER AU SECRÉTARIAT POUR LES HORAIRES

Lundi 19:00 20:00 **CL**

Ma/me/ve 18:00 19:00 **JV**

Mercredi 18:30 20:30 **CL**

Saxophone

10/15 ANS

Mardi 19:00 20:00 **JV**

Violon

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Mardi 17:30 18:30 **CL**

Mardi 18:30 19:30 **CL**

Vendredi 18:30 19:30 **CL**



NATURE ET SAVEURS

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Atelier jardinage

ACTIVITÉ GRATUITE ENCADRÉE PAR UN BÉNÉVOLE (+10€ DE PARTICIPATION AUX FRAIS)

Samedi 14:30 16:00 **GB**

Biscuiterie

ACTIVITÉ SEUL OU EN FAMILLE

Mardi 17:00 18:30 **EJ**



SPORTS ET ARTS MARTIAUX

Badminton

12/17 ANS

Mardi 19:00 20:30 **EJ**

À PARTIR DE 13 ANS

Lundi 18:30 20:00 **GB**

À PARTIR DE 14 ANS

Samedi 12:00 13:00 **JV**

Basket

7/14 ANS

Mercredi 12:00 13:30 **JV**

10/13 ANS

Mardi 17:30 19:00 **EJ**

11/15 ANS

Mercredi 18:15 19:30 **CL*****

14/17 ANS

Mercredi 19:00 20:30 **EJ**

Vendredi 21:00 22:30 **JV**

Boxe éducative

7/12 ANS

Mardi 17:00 18:30 **CL**

Mercredi 16:00 17:30 **JV**

Boxe féminine

À PARTIR DE 14 ANS

Samedi 11:00 13:00 **CL**

À PARTIR DE 16 ANS

Mardi **N** 21:00 22:30 **CL**

Vendredi 18:30 20:00 **GB**

Boxe thaï

À PARTIR DE 14 ANS

Mardi 18:30 20:30 **CL**

Capoeira

7/12 ANS

Mardi 17:00 18:00 **EJ**

DÉBUTANT

Mercredi 13:00 14:00 **GB**

Escalade

13/15 ANS

Vendredi 18:30 20:00 **EJ**

Gymnastique aux agrès

8/14 ANS

Mercredi 17:30 19:00 **GB**

Handball

À PARTIR DE 14 ANS

Jeudi 18:30 20:30 **CL******



© Claudia Waldmann

** GYMNASSE PARMENTIER ET PISCINE CATHERINE LAGATU: 155, avenue Parmentier, Paris 10°

*** GYMNASSE ET SALLE POLYVALENTE JULIE VLASTO: 8, passage Delessert, Paris 10°

**** GYMNASSE & SALLE DE DANSE MARIE PARADIS: 5, rue Léon Schwartzberg, Paris 10°



© Claudia Waldmann

Judo

(+ LICENCE FFJDA)

12/16 ANS

Mercredi 14:30 16:00 **GB**
NIVEAU 3 ET 4

À PARTIR DE 16 ANS

Judi 19:00 20:30 **GB**
NIVEAU 3 ET 4

Karaté

(+ LICENCE FFKAMA)

À PARTIR DE 9 ANS

Samedi 08:45 10:15 **GB***
COMPÉTITION

10/14 ANS

Lundi 18:45 19:30 **GB**
DÉBUTANT

Lundi 17:00 18:00 **CL**
INITIÉ

Mercredi 17:00 18:00 **GB**
INITIÉ

Vendredi 18:00 19:00 **CL**
DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE

À PARTIR DE 16 ANS

Lundi 19:30 20:45 **GB**
INITIÉ

Mardi 19:00 20:30 **GB**
AVANÇÉ

Krav-martial

À PARTIR DE 16 ANS

Lundi 19:00 20:30 **EJ**

Kick boxing (k-1) **N**

À PARTIR DE 16 ANS

Judi 19:00 20:30 **CL*****

Kung fu

11/14 ANS

Mercredi 18:00 19:00 **GB**
INITIÉ

Multi-foot

FLAG FOOT, FUTSAL, TCHOUKBALL...

9/11 ANS

Samedi 14:00 15:30 **CL*****

12/14 ANS

Samedi 15:30 17:00 **CL*****

Multisports

ACTIVITÉ GRATUITE

14/18 ANS

Judi 18:30 20:30 **CL**
FOOT EN SALLE

Vendredi 17:30 19:00 **GB**

Self-défense féminin

Mercredi 19:00 20:30 **GB**

Soo bahk do

(+ LICENCE FFSBD)

6/14 ANS

Samedi 13:00 14:30 **JV**

Tae kwon do

(+ LICENCE FFTDA)

8/14 ANS

Vendredi 19:00 20:30 **JV**

À PARTIR DE 15 ANS

Judi 18:00 20:00 **JV**

Tir à l'arc

12/16 ANS

Judi 18:30 19:30 **EJ**
COURS / TIR LIBRE

Zumba

À PARTIR DE 16 ANS

Lundi 18:00 19:00 **JV**

Judi 19:30 20:30 **CL**

ADULTES





© B. Cano



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aqua gym

Lundi	12:15 13:15	GB
Lundi	20:00 21:00	GB
Mardi	19:30 20:30	GB
Mercredi	11:30 12:15	GB
Mercredi	19:15 20:15	GB
Vendredi	20:30 21:30	GB
Samedi	13:45 14:45	GB
Samedi	14:45 15:45	GB

Aqua gym douce

Mercredi	12:15 13:15	GB
Judi	11:30 12:15	GB

Aqua palmes

Mardi 20:30 21:30 **GB**

Aquapunch

Judi 19:30 20:30 **GB**

Aquattack

Lundi 21:00 21:45 **GB**

Mercredi 09:00 09:45 **GB**

Aqua phobie

Mercredi 20:15 21:45 **GB**
RELAXATION ET PHOBIE AQUATIQUE

Natation tout niveau

Judi 20:30 21:30 **GB**

Natation maternité

Vendredi 19:15 20:45 **GB**

Natation perfectionnement

Lundi 19:15 20:15 **GB****

Judi 12:15 13:15 **GB**



ARTS DU SPECTACLE

Acrobatie

Mercredi 18:30 20:00 **GB***

Judi 18:30 20:30 **EJ**

ACROBATIE AU SOL

Samedi 11:00 12:30 **GB***

Cirque

Vendredi 17:30 19:00 **GB***

PERFECTIONNEMENT (+ 1 DIMANCHE PAR MOIS)

Comédie musicale

Vendredi 19:30 22:30 **EJ**

Conte

Mardi 18:30 21:30 **CL**

Théâtre

Lundi DÉBUTANT	19:00 22:00	JV
Lundi DÉBUTANT	19:30 22:30	EJ
Lundi MOYEN	19:30 22:30	EJ
Mardi TOUT NIVEAU	19:00 22:00	CL
Mardi AVANCÉ	19:30 22:30	EJ
Mardi AVANCÉ	19:30 22:30	EJ
Mercredi AVANCÉ	19:00 22:00	JV
Mercredi AVANCÉ	19:00 22:00	CL
Mercredi CLASSE LIBRE	19:30 22:30	EJ
Mercredi ATELIER THÉÂTRAL	19:30 22:30	EJ
Jedi ATELIER CRÉATION	19:00 22:00	CL
Jedi THÉÂTRE PHYSIQUE MOYEN - LABORATOIRE CRÉATION COLLECTIVE	19:30 22:30	EJ
Jedi AVANCÉ	19:30 22:30	EJ
Samedi  ATELIER THÉÂTRAL	15:00 17:00	GB

Acrobaties aériennes

TRAPÈZE FIXE, TISSU, CERCEAU, CORDE

Mercredi	18:30 20:00	GB*
Jedi	12:30 14:00	GB*
Vendredi	12:00 13:30	GB*
Samedi	11:00 12:30	GB*
Samedi	17:00 18:30	GB*
Samedi AVANCÉ	18:30 20:00	GB*



© Charline Gentilhomme



ARTS PLASTIQUES

(+30€ DE PARTICIPATION AUX FRAIS)

Couture

Lundi	15:00 18:00	EJ
Jedi	18:30 20:00	JV

COUTURE CRÉATIVE

Dessin peinture

Lundi	18:30 21:00	CL
ART PICTURAL, À TRAVERS L'HISTOIRE DE L'ART		
Mardi DÉBUTANT	18:30 20:30	EJ
Mardi TOUT NIVEAU	19:00 21:00	JV
Mercredi AVANCÉ	18:30 20:30	EJ
Mercredi TOUT NIVEAU	19:00 21:00	JV
Samedi	10:30 13:00	CL
ART PICTURAL, À TRAVERS L'HISTOIRE DE L'ART		

Mosaïque décorative et romaine

Mardi	16:30 18:30	JV
Vendredi	18:30 21:00	JV

Poterie

Lundi TOUR - MODELAGE	14:00 16:30	JV
Lundi TOUR - MODELAGE	18:30 21:00	JV
Mardi TOUR - MODELAGE	18:00 20:30	CL
Mercredi TOUR - MODELAGE	09:30 12:00	JV
Mercredi TOUR	10:00 12:30	CL
Mercredi TOUR	18:00 20:30	CL
Jedi TOUR	19:00 21:30	CL

Tricot

Jedi	14:00 15:30	EJ
-------------	-------------	-----------

** GYMNASSE PARMENTIER ET PISCINE CATHERINE
LAGATU: 155, avenue Parmentier, Paris 10°

*** GYMNASSE ET SALLE POLYVALENTE JULIE
VLASTO: 8, passage Delessert, Paris 10°

**** GYMNASSE & SALLE DE DANSE MARIE PARADIS:
5, rue Léon Schwartzberg, Paris 10°



DANSE

Africaine

Lundi	18:00 19:30	CL
AVEC PERCUSSION		
Lundi	19:30 21:00	CL
AVEC PERCUSSION		
Mardi	20:30 22:00	EJ
TOUT NIVEAU		
Vendredi	19:00 20:30	CL
AVEC PERCUSSION		

Afro jazz

Mardi	19:00 20:30	JV
DÉBUTANTS		
Mercredi	19:30 21:00	JV
INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ		

Barre au sol

Lundi	18:00 19:30	EJ
Mardi	19:00 20:30	EJ
Jeudi	09:00 10:00	JV
Jeudi	15:45 16:45	JV
Vendredi	12:00 13:00	JV

Bharata natyam

Jeudi	18:30 20:00	JV
TOUT NIVEAU		

Bollywood

Vendredi	19:00 20:30	EJ
TOUT NIVEAU		

Brésilienne

Lundi	18:30 20:00	JV
DÉBUTANT		
Lundi	20:00 21:30	JV
INTERMÉDIAIRE		



© Charline Gentilhomme

Classique

Lundi	19:15 20:45	CL
TOUT NIVEAU		
Jeudi	18:30 19:30	EJ
DÉBUTANT		
Jeudi	19:30 21:00	EJ
INTERMÉDIAIRE		
Jeudi	10:00 11:00	JV
TOUT NIVEAU		
Jeudi	20:15 22:15	JV
TOUT NIVEAU		
Vendredi	13:00 14:00	JV
TOUT NIVEAU		
Vendredi	20:15 22:15	JV
TOUT NIVEAU		

Contemporaine

Lundi	20:30 22:00	JV
INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ		
Mercredi	20:30 22:00	JV
DÉBUTANT		
Mercredi	17:30 19:30	EJ
Jeudi	09:30 11:30	EJ
Jeudi	20:00 21:30	JV
DÉBUTANT		
Vendredi	18:30 20:00	GB
Samedi	13:30 15:30	EJ
Samedi	15:30 17:30	EJ

Danse de salon

Mercredi	20:30 22:00	EJ
DANSE DE SOCIÉTÉ OU DE BAL		

Flamenco

Mercredi	18:00 19:15	GB
DÉBUTANT		
Mercredi	19:15 20:30	GB
INTERMÉDIAIRE		

Gaga articulaire

Lundi	19:00 20:30	JV
TOUT NIVEAU		

Hip hop

Mercredi	19:15 20:30	GB
Jeudi	19:00 20:30	JV
HIP-HOP NOUVELLE GÉNÉRATION		

Lindy hop

Vendredi	19:00 20:30	EJ
TOUT NIVEAU		

Martiale

COMBINAISON DU VENT ET DE LA DANSE		
Vendredi	20:30 22:00	EJ

Modern jazz

Mardi DÉBUTANT	18:00 19:00	EJ
Mardi AVANCÉ	19:00 20:30	EJ
Mardi DÉBUTANT	19:30 21:00	JV
Mercredi DÉBUTANT	18:30 20:00	CL
Mercredi INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ	19:00 20:30	JV
Mercredi MOYEN-INTERMÉDIAIRE	20:30 22:00	JV
Mercredi AVANCÉ	20:00 21:30	CL
Jeudi INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ	20:30 22:00	JV

Orientale

Lundi TOUT NIVEAU	19:00 20:30	EJ
Lundi TOUT NIVEAU	20:30 22:00	EJ
Samedi DÉBUTANT	14:00 15:30	JV
Samedi AVANCÉ	15:30 17:00	JV

Reggaeton

Lundi	18:30 19:30	GB
--------------	-------------	----

Rock'n'roll

Mercredi TOUT NIVEAU	18:30 19:30	EJ
Mercredi DÉBUTANT	19:30 20:30	EJ

Salsa

Lundi	19:30 20:45	GB
Mardi TOUT NIVEAU	20:00 21:15	JV
Mardi TOUT NIVEAU	21:15 22:30	JV
Vendredi	18:30 20:00	EJ

Street jazz

Mardi	18:00 19:30	JV
--------------	-------------	----

Tango argentin

Lundi TOUT NIVEAU	20:00 21:30	JV
Mardi  DÉBUTANT	19:00 20:30	CL
Mardi  AVANCÉ	20:30 22:00	CL
Jeudi DÉBUTANT	18:00 19:30	EJ
Jeudi INTERMÉDIAIRE	19:30 21:00	EJ

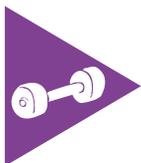


© Riowen Hedoux

** GYMNASSE PARMENTIER ET PISCINE CATHERINE LAGATU: 155, avenue Parmentier, Paris 10°

*** GYMNASSE ET SALLE POLYVALENTE JULIE VLASTO: 8, passage Delessert, Paris 10°

**** GYMNASSE & SALLE DE DANSE MARIE PARADIS: 5, rue Léon Schwartzberg, Paris 10°



GYM, REMISE EN FORME

Cross fit

Samedi 14:00 15:30 **JV**

Fitness

Lundi 12:00 13:00 **GB**
TONIQUE

Gym douce et relaxation

Mardi 09:45 10:30 **GB**
BIEN ÊTRE ET RELAXANTE

Mardi 10:00 11:00 **JV**

Mardi 11:00 12:00 **JV**

Mardi 11:30 12:30 **GB**

Mercredi 18:00 19:00 **JV**
MÉTHODE MAÏA HELES

Mercredi 19:00 20:00 **JV**
MÉTHODE MAÏA HELES

Jedi 09:45 10:30 **GB**
SPÉCIFIQUE DOS INFLUENCE PILATES

Jedi 10:00 11:00 **JV**

Jedi 11:00 12:00 **JV**

Jedi 11:30 12:30 **GB**

Vendredi 14:00 15:00 **JV**
MÉTHODE MAÏA HELES

Vendredi 14:15 15:15 **CL**

Gym entretien

Lundi 13:00 14:00 **JV**

Mardi 12:00 13:00 **CL**
TONIC

Mardi 13:00 14:00 **CL**
STRETCH

Mardi 19:00 20:00 **CL*****

Mardi 20:00 21:00 **CL*****

Mercredi 12:00 13:00 **JV**

Mercredi 12:00 13:00 **JV**
TONIQUE

Vendredi 12:00 13:00 **JV**



© Solange Didier Mal

Gym stretching

Lundi 13:00 14:00 **GB**

Lundi 14:00 15:00 **JV**

Mardi 12:30 13:30 **GB**

Mardi 18:00 19:00 **JV**
STRETCHING ANTI STRESS

Mercredi 13:00 14:00 **JV**

Mercredi 13:00 14:00 **JV**
STRETCHING ANTI STRESS

Mercredi 18:30 19:30 **JV**
STRETCHING ANTI STRESS

Jedi 12:30 13:30 **GB**

Jedi 12:30 13:30 **EJ**

Vendredi 13:00 14:00 **JV**

Vendredi 19:30 20:30 **JV**

Samedi 10:00 11:00 **JV**

Gym tonique

Lundi 16:00 17:00 **CL**
GYM ABDO FESSIERS

Lundi 18:00 19:00 **EJ**
TONIQUE

Mardi 10:30 11:30 **GB**
MISE EN FORME

Mardi 19:00 20:00 **EJ**
TONIQUE

Jedi 10:30 11:30 **GB**
MISE EN FORME

Jedi 12:00 13:00 **JV**

Jedi 14:00 15:00 **JV**

Jedi 18:30 19:30 **CL**
TONICITÉ MUSCULAIRE

Jedi 19:30 20:30 **CL**
TONICITÉ MUSCULAIRE

Jedi 21:00 22:30 **CL**
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Vendredi 10:00 11:00 **GB**
MULTI-GYM FITNESS

Samedi 11:00 12:00 **JV**
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO

Vendredi 15:30 16:30 **CL**
GYM ABDO FESSIERS

Pilates

Mardi AVANCÉ	12:00 13:00	JV
Mardi DÉBUTANT	13:00 14:00	JV
Mardi DÉBUTANT	17:00 18:30	CL
Mardi	18:30 19:30	GB
Mardi	19:30 20:30	GB
Mardi	20:30 22:00	EJ
Mercredi RELEASE PILATES	09:45 11:15	EJ
Mercredi	10:15 11:15	GB
Mercredi	18:30 20:00	CL
Mercredi	19:30 21:00	EJ
Mercredi	20:00 21:30	CL
Mercredi	21:00 22:30	EJ
Jeudi SPÉCIFIQUE DOS	09:45 10:30	GB
Jeudi AVANCÉ	12:00 13:00	JV
Vendredi RELEASE PILATES	10:00 11:30	EJ
Vendredi	11:00 12:00	GB
Vendredi	14:00 15:00	JV
Vendredi THÉRAPEUTIQUE	16:30 18:00	CL
Vendredi	18:30 19:30	JV
Samedi GYM ET PILATES	12:00 13:00	CL

Zumba

Lundi	19:00 20:00	JV
Jeudi	17:45 18:45	GB
Jeudi	18:45 19:45	GB
Jeudi	19:30 20:30	CL
Jeudi	19:45 20:45	GB
Vendredi	18:00 19:00	EJ



... ET RELAXATION

Aquazen

Mercredi 20:15 21:45 GB
RELAXATION ET PHOBIE AQUATIQUE

Do in

Jeudi 13:00 14:00 GB

Méditation

Lundi 18:30 19:30 CL

Lundi 19:30 20:30 CL

Jeudi 19:00 19:45 GB

Jeudi 19:45 20:30 GB

Massage traditionnel thaï

Mardi 21:00 22:30 JV
DÉBUTANT

Jeudi 19:00 20:30 EJ
DÉBUTANT

Jeudi 20:30 22:00 EJ
INTERMÉDIAIRE

Qi gong

Mardi 19:00 20:30 GB

Shiatsu

Vendredi 18:00 19:30 CL
INITIATION

Sophrologie

Lundi 12:00 13:00 JV

Mardi 20:00 21:00 EJ
HARMONIE PHYSIQUE ET MENTALE

Tai-chi-chuan

Mercredi 19:30 21:00 EJ
DÉBUTANT

Yoga

Lundi	17:00 18:00	GB
Lundi	18:00 19:15	GB
Lundi	19:15 20:30	GB
Lundi HATHA	19:30 20:30	EJ
Mardi HATHA	18:00 19:00	JV
Mardi	18:30 20:00	CL
Mardi VINYASA	19:00 20:00	JV
Mardi VINYASA	20:00 21:00	JV
Mardi	20:00 21:30	CL
Mardi HATHA	21:00 22:00	JV
Mercredi HATHA	18:30 19:30	EJ
Jeudi HATHA	10:00 11:30	CL
Jeudi HATHA	11:30 12:45	CL
Vendredi	12:30 13:30	GB
Vendredi	14:00 15:30	GB



© Nancy Pratt

FORFAITS GYM

FORFAIT GYM/DÉTENTE À CL

LUNDI

Gym abdo/fessiers	16:00 17:00
Méditation	18:30 19:30
Méditation	19:30 20:30

MARDI

Gym entretien TONIC	12:00 13:00
Gym entretien STRETCH	13:00 14:00
GYM musculaire (AU GYMNASE JULIE VLASTO)	19:00 20:00
GYM musculaire (AU GYMNASE JULIE VLASTO)	20:00 21:00

JEUDI

Yoga HATHA	10:00 11:30
Yoga HATHA	11:30 13:00
Gym tonicité musculaire	18:30 19:30
Gym tonicité musculaire	19:30 20:30
Zumba	19:30 20:30
GYM Renforcement musculaire (AU GYMNASE JULIE VLASTO)	20:30 22:00

VENDREDI

Gym DOUCE	14:15 15:15
Gym abdo/fessiers	15:30 16:30

SAMEDI

Gym et pilates	12:00 13:00
----------------	-------------

FORFAIT PILATES/SHIATSU À CL*

MARDI

Pilates DÉBUTANT	17:00 18:30
------------------	-------------

MERCREDI

Pilates	18:30 20:00
Pilates	20:00 21:30

VENDREDI

Pilates thérapeutique	16:30 18:00
Shiatsu INITIATION	18:00 19:30

FORFAIT DÉTENTE À GB

LUNDI

Fitness	12:00 13:00
Stretching	13:00 14:00
Yoga	17:00 18:00

MARDI

Gym bien-être et relaxante	09:45 10:30
Mise en forme et tonifiant	10:30 11:30
Gymnastique senior	11:30 12:30
Stretching	12:30 13:30

JEUDI

Spécifique dos influence pilates	09:45 10:30
Mise en forme et tonifiant	10:30 11:30
Gymnastique senior	11:30 12:30
Stretching	12:30 13:30
Do in	13:00 14:00

VENDREDI

Multigym fitness	10:00 11:00
Yoga	12:30 13:30
Yoga	14:00 15:30

Les forfaits gym et/ou détente, valables uniquement par centre, vous permettent d'accéder à l'ensemble des ateliers proposés sur la base tarifaire d'une activité de 2 heures (* ou 3 heures pour le forfait pilates & shiatsu)

Voir tarifs annuels des activités courantes (page 40)

FORFAIT GYM À JV

LUNDI

Gym d'entretien	13:00 14:00
Stretching	14:00 15:00

MARDI

Gym douce	10:00 11:00
Gym et relaxation	11:00 12:00
Pilates AVANCÉ	12:00 13:00
Pilates DÉBUTANT	13:00 14:00
Stretching anti-stress	18:00 19:00

MERCREDI

Gym d'entretien	12:00 13:00
Stretching anti-stress	13:00 14:00
Gym d'entretien tonic	12:00 13:00
Stretching	13:00 14:00
Gym méthode Maia Heles	18:00 19:00
Gym + stretching anti-stress	18:00 19:00
Gym méthode Maia Heles	19:00 20:00

JEUDI

Gym douce	10:00 11:00
Gym et relaxation	11:00 12:00
Gym TONIC	12:00 13:00
Pilates AVANCÉ	12:00 13:00
Gym TONIC	13:00 14:00

VENDREDI

Gym douce	10:00 11:00
Gym d'entretien	12:00 13:00
Stretching	13:00 14:00
Gym et pilates	14:00 15:00
Pilates	18:30 19:30
Stretching	19:30 20:30

SAMEDI

Stretching	10:00 11:00
Gym dynamique et rythmée	11:00 12:00
Renforcement musculaire & cardio	11:00 12:00



© Barbara Giunchi



LANGUE ET ACCOMPAGNEMENT À L'APPRENTISSAGE

Anglais

Lundi 18:30 20:00 **EJ**
DÉBUTANT

Lundi 20:00 21:30 **EJ**
INTERMÉDIAIRE

Jeudi  19:00 20:30 **EJ**
CONVERSATION

Apprendre le français pour vivre en France

ASL ATELIER SOCIO-LINGUISTIQUE

Lundi 09:30 13:30 **JV**

Mardi 09:30 13:30 **JV**

Jeudi 09:30 12:30 **JV**

ORTHOGRAPHE

Vendredi 09:30 11:30 **JV**

CONVERSATION

Vendredi 11:30 13:00 **JV**

Fle B1

Lundi 18:00 20:00 **JV******

Arabe

Vendredi 19:30 21:00 **CL**
DÉBUTANT

Italien

Mercrredi 19:00 20:30 **EJ**
DÉBUTANT

Jeudi 19:00 20:30 **EJ**
AVANCÉ



MUSIQUE ET CHANT

LES PRATIQUES MUSICALES VOUS SONT PROPOSÉES EN ATELIERS COLLECTIFS, SEMI-COLLECTIFS OU CHORALES.

VOIR TARIFICATION SPÉCIFIQUE À CHAQUE ATELIER PAGE 40 DU PRÉSENT LIVRET.

Accompagnement piano-chant

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS
PROPOSE À TOUS CHANTEUR UNE APPROCHE INSTRUMENTALE EN COMPLÉMENT DE SA FORMATION VOCALE.

Mercrredi 20:30 21:30 **CL**

Accordeon diatonique

Lundi 16:30 18:00 **CL**
SPÉCIAL 3 RANGS

Lundi 18:30 20:00 **CL**
DÉBUTANT

Jeudi 18:30 20:00 **CL**
AVANCÉ

Atelier chanson

Mardi 18:30 20:30 **EJ**

Mardi 20:30 22:30 **EJ**

Mercrredi 12:15 13:45 **GB**

Batterie

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Mercrredi 17:00 18:00 **GB**

Mercrredi 18:00 19:00 **GB**

Chant technique vocale et interprétation

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Lundi 16:00 20:00 **JV**

Mercrredi 16:00 21:00 **JV**

Jeudi 16:00 21:00 **JV**

Vendredi 16:00 20:00 **JV**

Chant lyrique

Judi 17:00 21:00 **EJ**
ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Samedi 13:00 17:00 **EJ**
CRÉATION LYRIQUE UN SAMEDI PAR MOIS

Chorale et ensemble vocal

Judi 18:30 20:00 **CL**
CHATÔLANDŌN : CHANTS DU MONDE

Judi 19:30 21:30 **JV**
CHOEUR BAROQUE

Samedi 16:00 17:30 **CL**
URBAN SINGERS : SOUL, FUNKY, R&B, BLUES ET POP

Flûte traversière

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Lu/je/ve 19:00 20:00 **JV**

Lundi 18:30 19:30 **CL**

Guitare basse

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Lundi 17:30 21:00 **EJ**

Guitare classique ou moderne

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Du lundi au samedi **EJ**
SE RENSEIGNER AU SECRÉTARIAT POUR LES HORAIRES

Mercredi 14:00 18:30 **JV**

Musique actuelle

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

GRUPE STUDIO

Mardi  19:30 21:00 **CL**
ATELIER FUNK SOUL

Mercredi 19:00 20:30 **CL**
ATELIER GUITARE JAZZ

Mercredi 20:30 22:00 **CL**
ATELIER ROCK

Orchestre et ensemble

Lundi 21:00 22:30 **EJ**
ENSEMBLE IMPRO JAZZ

Mardi  19:30 20:30 **CL**
ENSEMBLE FLUTES ACCOMPAGNÉES DÉBUTANT

Mardi  20:30 21:30 **CL**
ENSEMBLE FLUTES ACCOMPAGNÉES AVANCÉ

Judi 20:00 22:00 **CL**
ZIC O CHÂTEAU : ORCHESTRE TRADITIONNEL



© Barbara Giunchi

Oud (et chant)

Mercredi 18:30 20:00 **CL**
DÉBUTANT

Mercredi  20:00 21:30 **CL**
AVANCÉ

Percussions

Mardi 19:00 20:30 **GB**
DJEMBÉ TOUT NIVEAU

Judi 19:00 21:00 **CL**
PERCUSSIONS AFRICAINES

Piano

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Lu/je/ve 19:00 20:00 **JV**

Du lundi au vendredi **EJ**
SE RENSEIGNER AU SECRÉTARIAT POUR LES HORAIRES

Saxophone

Mardi 18:00 19:00 **JV**

Mardi 20:00 21:00 **JV**

Swing manouche

ARRANGEMENTS ET IMPROVISATIONS
PRATIQUE INSTRUMENTALE NÉCESSAIRE

Lundi 19:00 20:30 **JV**

Lundi 20:30 22:00 **JV**

Mardi 19:00 20:30 **JV**

Mardi 20:30 22:00 **JV**

Vendredi 19:00 20:30 **JV**

Vendredi 20:30 22:00 **JV**

Violon

ATELIERS SEMI-COLLECTIFS

Mercredi 10:00 11:00 **CL**

Mercredi 11:00 12:00 **CL**



© Christina Dimu



NATURE ET SAVEURS

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Atelier jardinage

ACTIVITÉ GRATUITE ENCADRÉE PAR UN BÉNÉVOLE (+10€ DE PARTICIPATION AUX FRAIS)

Samedi 14:30 16:00 **GB**

Biscuiterie

Mardi 17:00 18:30 **EJ**

ACTIVITÉ SEUL OU EN FAMILLE

Cuisine du jardin

(+5€ DE PARTICIPATION AUX FRAIS PAR SÉANCE)

Lundi 19:30 22:30 **EJ**
TOUT NIVEAU

Oenologie

CYCLE DE 10 SÉANCES

(+60€ DE PARTICIPATION AUX FRAIS)

Judi 19:00 21:30 **CL**
CYCLE OCTOBRE À DÉCEMBRE

Judi 19:00 21:30 **CL**
CYCLE JANVIER À MARS

Judi 19:00 21:30 **CL**
CYCLE AVRIL À JUIN



PHOTO, VIDÉO ET CULTURES NUMÉRIQUES

Infographie

INTRODUCTION AUX TECHNIQUES DE L'IMAGE NUMÉRIQUE, DESSIN CRÉATIF AVEC COLORISATION

Vendredi 19:30 21:30 **EJ**
DÉBUTANT

Informatique

Mercredi 19:30 21:30 **CL**
CYCLES DE 10 SÉANCES

Mercredi 09:30 11:00 **JV**
INITIÉ

Mercredi 11:00 12:30 **JV**
DÉBUTANT

Photographie

SESSIONS DE 15 SEMAINES

Cycle 1 **JV**
BASES ARGENTIQUES ET NUMÉRIQUES POUR PRISE DE VUE SUR LE VIF, TIRAGE, COMPOSITION

Cycle 2 **JV**
PERFECTIONNEMENT EN PRISE DE VUE NUMÉRIQUE, LIGHTROOM ET PHOTOSHOP, ARCHIVAGE

Cycle 3 **JV**
ÉCLAIRAGE HALOGÈNE ET ÉLECTRONIQUE POUR PORTRAIT, MODE, INSTALLATION D'ART, CHAMBRE 4X5

Cycle R1 ET R2 **JV**
- RECHERCHE ARTISTIQUE
HISTOIRE DE L'ART-PHOTO, CLASSIQUE (R1) CONTEMPORAINE (R2) CONSOLIDER SA DÉMARCHE

Cycle 9 cours - SAMEDIS PHOTOS **JV**
13 MODULES INTENSIFS, POUR COMPLÉTER LES CYCLES CI-DESSUS OU SE FORMER À LA CARTE.

PLUS D'INFORMATIONS ET BROCHURE SPÉCIFIQUE SUR WWW.VERDIERPHOTO.FR RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS À L'ACCUEIL

Vidéo

Lundi 19:30 22:30 **EJ**
INITIATION À LA RÉALISATION AUDIOVISUELLE ET AUX TECHNIQUES DE TOURNAGE ET MONTAGE - **NIVEAU 1**

Judi 19:30 22:30 **EJ**
ATELIER DE CRÉATION FILMIQUE ET DE PERFECTIONNEMENT AUX TECHNIQUES AUDIOVISUELLES - **NIVEAU 2**

Samedi 13:30 16:30 **EJ**
ATELIER DE CRÉATION RÉSIDENCE D'ÉCRITURE ET DE CRÉATION FILMIQUE - **NIVEAU 3**

** GYMNASSE PARMENTIER ET PISCINE CATHERINE LAGATU: 155, avenue Parmentier, Paris 10°

*** GYMNASSE ET SALLE POLYVALENTE JULIE VLASTO: 8, passage Delessert, Paris 10°

**** GYMNASSE & SALLE DE DANSE MARIE PARADIS: 5, rue Léon Schwartzberg, Paris 10°



© B. Cano



SPORTS ET ARTS MARTIAUX

Badminton

Lundi	18:30 20:00	GB
Lundi	19:00 20:30	EJ
Lundi	20:00 21:30	GB
Lundi	21:00 22:30	CL
Mardi	20:30 22:30	EJ
INITIÉ		
Mercredi	19:00 20:30	GB
Mercredi	19:30 21:00	CL***
Mercredi	20:30 22:00	GB
Mercredi	21:00 22:30	CL***
Jeudi	12:00 13:30	JV
Vendredi	18:30 20:00	EJ
Samedi	13:00 14:00	JV

Basket

Vendredi	21:00 22:30	JV
-----------------	-------------	-----------

Boxe féminine

Mardi	 21:00 22:30	CL***
Vendredi	18:30 20:00	GB
Samedi	11:00 13:00	CL

Boxe thaï

Mardi	18:30 20:30	CL
--------------	-------------	-----------

Escalade

Jeudi	20:00 22:00	EJ****
AUTONOME		
Vendredi	20:00 22:00	EJ****
DÉBUTANT		

Foot en salle

ACTIVITÉ GRATUITE

Vendredi	20:30 22:30	GB
-----------------	-------------	-----------



© Sylvain Deblaine

Handball

Jeudi 18:30 20:30 **CL******

Judo

(+ LICENCE FFJD)

Jeudi 19:00 20:30 **GB**
NIVEAU 3 ET 4

Karaté

(+ LICENCE FFKAMA)

Lundi 19:30 20:45 **GB**
INITIÉ

Mardi 19:00 20:30 **GB**
AVANCÉ

Jeudi 20:00 22:00 **GB**
DÉBUTANT

Samedi 08:45 10:15 **GB***
COMPÉTITION

Kick boxing (K-1)

Jeudi 19:00 20:30 **CL*****

Krav-martial

Lundi 19:00 20:30 **EJ**

Self-défense féminin

Mercredi 19:00 20:30 **GB**

Tae kwon do

(+ LICENCE FFTDA)

Lundi 20:00 22:00 **JV**

Jeudi 18:00 20:00 **JV**

Vendredi 20:30 22:30 **JV**

Tir à l'arc

Jeudi 19:30 20:30 **EJ**

Volley-ball

Lundi 20:30 22:30 **EJ**

Mardi 20:30 22:30 **CL**

Mercredi 20:30 22:30 **EJ**

** GYMNASSE PARMENTIER ET PISCINE CATHERINE LAGATU: 155, avenue Parmentier, Paris 10°

*** GYMNASSE ET SALLE POLYVALENTE JULIE VLASTO: 8, passage Delessert, Paris 10°

**** GYMNASSE & SALLE DE DANSE MARIE PARADIS: 5, rue Léon Schwartzberg, Paris 10°

L'ADHÉSION

Comme dans toute association, **la cotisation de 8 €* est fondamentale** : elle concrétise son « adhésion » à l'objet décrit dans ses statuts : [...] *favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture, notamment dans les principes de l'éducation populaire, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire, organiser et promouvoir dans un but pédagogique, social et culturel des activités répondant aux besoins des habitants, assurer la gestion des locaux et établissements socio-éducatifs, existants ou à créer dont l'administration lui a été confiée ou pourrait lui être confiée.* [...]

L'association CRL10 agit aussi pour l'animation de la vie de la Cité (Voix sur Berges, Festival 10 de Chœurs, Carnaval des Écoles, Printemps des Rues, Fête de la musique, ...). Elle est amenée à **gérer à partir du 1^{er} septembre 2017 une nouvelle Délégation de Service Public pour la Ville de Paris pour 5 ans.**

LES FRAIS DE GESTION ET D'INSCRIPTION

Ces frais sont obligatoires et payables lors de la première inscription. Ils s'élèvent à 2 € par famille.

TARIFS DES ACTIVITÉS

C'est la Ville de Paris qui établit chaque année une nouvelle grille tarifaire. Toutes les activités courantes sont soumises à l'application du quotient familial modulé selon les revenus, l'activité, la durée,

la tranche d'âge (plus ou moins 26 ans) en favorisant la justice sociale et en permettant que toutes les catégories de publics puissent avoir accès à l'offre de loisirs des centres Paris Anim' (se reporter aux grilles tarifaires).

Le montant des activités courantes est calculé sur l'ensemble de la saison, **payable à l'année**, du lundi 18 septembre 2017 au dimanche 1^{er} juillet 2018.

Certains tarifs de stages et sessions de stages ne sont pas soumis à l'application du quotient (un tarif horaire unique est appliqué pour les stages enfants et adolescents). Les tarifs tiennent compte des vacances scolaires, des jours fériés, des absences pour maladie des animateurs techniciens et des fermetures pour problèmes techniques des équipements sportifs. Nous assurons ainsi un minimum de 28 séances annuelles. En cours d'année, les tarifs sont calculés « prorata temporis » entre décembre 2017 et juin 2018. Durant les vacances scolaires, des modules de stages sont proposés à tous.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Les procédures d'inscription sont désormais centralisées : les usagers pourront s'inscrire dans un des quatre centres Paris Anim' du 10^e et procéder à l'ensemble des inscriptions individuelles et familiales. Cette nouveauté va éviter ainsi de se déplacer dans tous les centres, de limiter les files d'attente et ainsi payer la totalité avec un échelonnement en 3 fois si nécessaire. Le QF doit être impérativement validé par un professionnel du CRL10 avant

de procéder aux inscriptions. (Pièces à fournir ci-dessous)

COMMENT CALCULER SON QUOTIENT FAMILIAL

$$\frac{\text{Revenu fiscal de référence} / 12}{\text{Nombre de parts}}$$

Les personnes qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas fournir de pièces justificatives de leur situation, se verront appliquer automatiquement le tarif 10 de la grille des quotients familiaux.

Le quotient familial est calculé lors de l'inscription sur la base du dernier avis d'imposition. **Il ne peut être modifié en cours d'année**, malgré des changements de situation. Il s'applique à tous, parisiens ou non. Le personnel du CRL10 est astreint à la confidentialité des informations fournies par les usagers.

PIÈCES À FOURNIR OBLIGATOIREMENT LORS DE L'INSCRIPTION

- une fiche d'inscription dûment remplie ;
- pour le calcul du QF, par ordre de priorité : soit une notification de tranche tarifaire de la Caisse des Écoles de moins de 1 an, soit une attestation de la CAF de moins de 3 mois, soit votre dernier avis d'imposition (l'original) ;
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité aquatique ou d'art martial ou sportive.

LE PAIEMENT

Le paiement des activités s'effectuera annuellement avec la possibilité d'échelonner les règlements en cas de difficulté.

Moyens de paiement :

►► pour des raisons de sécurité, nous recommandons aux usagers tous les modes de paiement ci-dessous, en limitant le paiement en espèce.

►► par chèque bancaire, par carte bancaire ou par chèques vacances (ANCV), coupons sport (ANCV).

Le paiement échelonné en 3 fois par personne est possible :

►► par chèque bancaire lors de l'inscription

►► par carte bleue (si l'utilisateur a opté pour l'option paiement en 3 fois avec sa banque).

Une aide de la CAF est prévue sous certaines conditions : être âgé de 11 ans à 17 ans et être bénéficiaire du Ticket Loisirs.

REMBOURSEMENT

Les activités ne sont pas remboursables sauf sur présentation d'un document officiel ou médical dans les 48 heures consécutives à l'arrêt de l'activité **pour raison médicale, pour un déménagement ou perte d'emploi** et sur présentation de justificatifs. Aucun remboursement partiel ne pourra être envisagé (arrêt momentané de l'activité.)

Nous pouvons être amenés à annuler une activité notamment si elle ne réunit pas un nombre suffisant de participants. Dans ce cas, l'association procède à un remboursement par chèque bancaire total ou partiel, des sommes perçues, se libérant ainsi de tout engagement.



© Isabelle Meyer

RESPONSABILITÉ DES FAMILLES LORS DES ACTIVITÉS

L'association CRL10 n'est responsable des mineurs que pendant les activités. Tout enfant doit être accompagné à l'entrée et à la sortie de son activité.

DROIT À L'IMAGE

Lors de votre inscription ou celle d'un enfant mineur par le représentant légal, vous acceptez que l'image, ou celle de l'enfant, prise lors des activités ou événements organisés par les centres Paris Anim' du 10^e) soit utilisée sur les supports de communication (brochure, affiche, site Internet, documents édités par la Mairie de Paris).

Sur simple demande écrite auprès d'un des centres Paris Anim' tout participant peut demander à ce que son image ne soit pas utilisée.

IMPORTANT

La Direction du CRL10 décline toute responsabilité en cas de :

►► **Fermeture des équipements sportifs de la Ville de Paris** où se déroulent ses activités. Les usagers ne pourront prétendre au remboursement des sommes versées du fait de cette fermeture, en cas de force majeure ou imposée par le délégataire.

►► En cas de litige, le médiateur de la Ville de Paris pourra être saisi.

►► **Perte ou vol de tout objet de valeur** dans ses locaux ou dans les équipements sportifs de la Ville de Paris.

* Le tarif de l'adhésion est de 8 € en cas d'inscription à un atelier d'animation. Le tarif de l'adhésion autonome (sans inscription à une activité) est en revanche de 22 €.

TARIFS ANNUELS DES ACTIVITÉS COURANTES*

| TARIFS - de 26 ans |

Durée Hebdomadaire	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
1 TARIFS ANNUELS DES ACTIVITÉS HORS ATELIERS SEMI-COLLECTIFS DE MUSIQUE ET CHANT										
De 30 à 45 mn	70,19 €	75,54 €	109,00 €	150,98 €	193,94 €	215,59 €	247,85 €	280,19 €	370,87 €	465,85 €
1h	76,09 €	81,89 €	118,08 €	163,67 €	210,23 €	233,63 €	268,62 €	303,71 €	399,72 €	491,41 €
1h15	81,89 €	88,23 €	127,14 €	176,12 €	226,42 €	251,66 €	289,17 €	327,11 €	425,47 €	513,04 €
1h30	87,78 €	94,46 €	136,32 €	188,80 €	242,71 €	269,71 €	309,94 €	350,49 €	457,41 €	550,13 €
2h	99,49 €	107,14 €	154,48 €	213,96 €	275,06 €	305,57 €	351,27 €	397,29 €	510,98 €	584,12 €
2h30	116,98 €	125,94 €	181,69 €	251,66 €	323,39 €	359,46 €	413,14 €	467,26 €	598,55 €	676,84 €
3h	134,58 €	144,97 €	209,03 €	289,50 €	372,03 €	413,47 €	475,24 €	537,45 €	680,96 €	779,86 €

2 TARIFS ANNUELS POUR LES ATELIERS SEMI-COLLECTIFS DE MUSIQUE ET CHANT *										
1h	117,61 €	126,71 €	182,73 €	253,10 €	325,26 €	361,49 €	415,52 €	469,87 €	621,67 €	780,56 €
1h15	126,57 €	136,52 €	196,78 €	272,36 €	350,30 €	389,41 €	447,32 €	506,09 €	661,73 €	814,91 €
1h30	135,68 €	146,17 €	210,99 €	291,96 €	375,49 €	417,31 €	479,44 €	542,27 €	711,41 €	873,82 €
2h	153,77 €	165,78 €	239,08 €	330,86 €	425,55 €	472,80 €	543,37 €	614,67 €	794,71 €	927,82 €

* Ces tarifs sont prévus pour les ateliers de 3 à 5 personnes.

3 TARIFS ANNUELS POUR LES ATELIERS CHORALES										
1h30	43,84 €	47,24 €	68,12 €	94,24 €	121,24 €	134,69 €	154,81 €	175,13 €	231,80 €	291,55 €
2h	49,75 €	53,57 €	77,18 €	106,81 €	137,31 €	152,62 €	175,46 €	198,42 €	262,70 €	329,66 €

Groupe tarifaire	Quotient familial
QF1	Inférieur à 234 €
QF2	De 235 € à 384 €
QF3	De 385 € à 548 €
QF4	De 549 € à 959 €
QF5	De 960 € à 1 370 €
QF6	De 1 371 € à 1 900 €
QF7	De 1 901 € à 2 500 €
QF8	De 2 501 € à 3 333 €
QF9	De 3 334 € à 5 000 €
QF10	Supérieur à 5 000 €

À NOTER : Des licences sportives sont obligatoires pour la pratique de certaines activités sportives.

Le prix de ces licences est à régler en supplément de l'inscription.

Certaines activités sont organisées sous forme de cycles ou de stages (exemple: Photos et vidéo). Le détail des tarifs est à retirer dans les centres d'animation concernés.

Pour certaines activités d'arts plastiques, un complément de matériel pourra être demandé en supplément par les animateurs concernés.

| TARIFS + de 26 ans |

* DU 18 SEPTEMBRE 2017 AU 1^{er} JUILLET 2018.

Les grilles tarifaires sont votées chaque année par le Conseil de Paris.

Durée Hebdomadaire	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
1 TARIFS ANNUELS DES ACTIVITÉS HORS ATELIERS SEMI-COLLECTIFS DE MUSIQUE ET CHANT										
De 30 à 45 mn	76,09 €	81,89 €	118,07 €	163,66 €	210,23 €	233,62 €	268,62 €	303,71 €	401,78 €	504,80 €
1h	81,89 €	88,23 €	127,14 €	176,12 €	226,42 €	251,66 €	289,17 €	327,10 €	430,62 €	529,52 €
1h15	87,78 €	94,45 €	136,33 €	188,81 €	242,71 €	269,71 €	309,94 €	350,49 €	456,38 €	550,13 €
1h30	93,59 €	100,80 €	145,40 €	201,38 €	258,89 €	287,64 €	330,60 €	373,78 €	487,28 €	586,18 €
2h	105,28 €	113,37 €	163,55 €	226,62 €	291,24 €	323,71 €	372,03 €	420,69 €	540,86 €	618,12 €
2h30	122,78 €	132,28 €	190,77 €	264,23 €	339,57 €	377,40 €	433,81 €	490,55 €	628,42 €	710,84 €
3h	140,48 €	151,20 €	218,11 €	301,96 €	388,22 €	431,40 €	495,79 €	560,73 €	710,84 €	813,86 €

2 TARIFS ANNUELS POUR LES ATELIERS SEMI-COLLECTIFS DE MUSIQUE ET CHANT *										
1h	125,86 €	135,59 €	195,49 €	270,76 €	347,95 €	386,70 €	444,47 €	502,66 €	664,82 €	835,36 €
1h15	134,92 €	145,17 €	209,60 €	290,25 €	372,98 €	414,42 €	476,39 €	538,59 €	706,58 €	867,86 €
1h30	143,84 €	154,90 €	223,56 €	309,58 €	397,85 €	441,97 €	508,16 €	574,37 €	752,29 €	924,75 €
2h	161,80 €	174,23 €	251,46 €	348,39 €	447,56 €	497,40 €	571,85 €	646,46 €	835,00 €	975,13 €

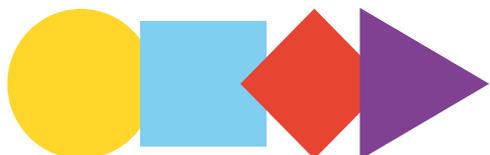
* Ces tarifs sont prévus pour les ateliers de 3 à 5 personnes.

3 TARIFS ANNUELS POUR LES ATELIERS CHORALES										
1h30	46,79 €	50,40 €	72,71 €	100,58 €	129,34 €	143,65 €	165,18 €	186,83 €	247,25 €	310,09 €
2h	52,58 €	56,63 €	81,77 €	113,27 €	145,51 €	161,59 €	185,85 €	210,12 €	278,15 €	349,24 €



© Nicolas Portno

COORDONNÉES & HORAIRES D'OUVERTURE DES CENTRES



PARIS ANIM'

MAIRIE DE PARIS



mairie 07
www.mairie10.paris.fr

▶ Château Landon

31, rue de Château-Landon 75010 Paris

Contacts

Tél. : 01 46 07 84 12
information-cl@asso-cr10.net
www.cr10.net

Horaires d'accueil

Lundi de 13 h 00 à 20 h 30
Du mardi au vendredi de 12 h 00 à 20 h 30
Le samedi de 10 h 00 à 13 h 00
et de 14 h 30 à 17 h 30

Accès

Métro : Louis-Blanc ou Stalingrad
Bus : 46

◆ Grange aux Belles

55, rue de la Grange-aux-Belles 75010 Paris

Accès piéton :

6, rue Boy-Zelenski par la rue des Écluses-Saint-Martin

Contacts

Tél. : 01 42 03 40 78
information-gab@asso-cr10.net
www.cr10.net

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi de 9 h 45 à 20 h 00
Le samedi de 10 h 00 à 17 h 00
Sauf le jeudi fermeture au public entre 14 h 00 et 16 h 30

Accès

Métro : Colonel-Fabien
Bus : 46 ou 75



■ Espace Jemmapes

116, quai de Jemmapes 75010 Paris

Contacts

Tél. : 01 48 03 33 22
information-ej@asso-cr10.net
reservation-ej@asso-cr10.net
www.cr10.net

Horaires d'ouverture de l'Espace Jemmapes

Du lundi au vendredi de 9 h 00 à 22 h 30
Le samedi de 13 h 00 à 22 h 30

Horaires d'ouverture de La scène du Canal, salle de concert

Du mardi au samedi de 19 h 30 à 22 h 30

Accès

Métro : Jacques-Bonsergent ou Gare-de-l'Est

● Jean Verdier

11, rue de Lancry 75010 Paris

Contacts

Tél. : 01 42 03 00 47
information-jv@asso-cr10.net
www.cr10.net

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi de 9 h 45 à 22 h 30
sauf le mercredi de 9 h 00 à 22 h 30
Le samedi de 9 h 30 à 13 h 00 et de 14 h 00 à 17 h 30

Accès

Métro : République ou Jacques-Bonsergent

DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'ÉQUIPE SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

ADRESSES

DES ÉQUIPEMENTS

SPORTIFS

dans lesquels les centres Paris Anim' pratiquent leurs activités (école du cirque*, natation perfectionnement** ou football***)

* Gymnase du Buisson Saint-Louis

2, rue du Buisson Saint-Louis – Paris 10^e

Accès : Métro Belleville et Goncourt

** Gymnase Parmentier

et piscine Catherine Lagatu

155, avenue Parmentier – Paris 10^e

Accès : Métro Goncourt

*** Gymnase et salle polyvalente Julie Vlasto

8, passage Delessert – Paris 10^e

Accès : Métro Château-Landon

**** Gymnase et salle de danse Marie-Paradis

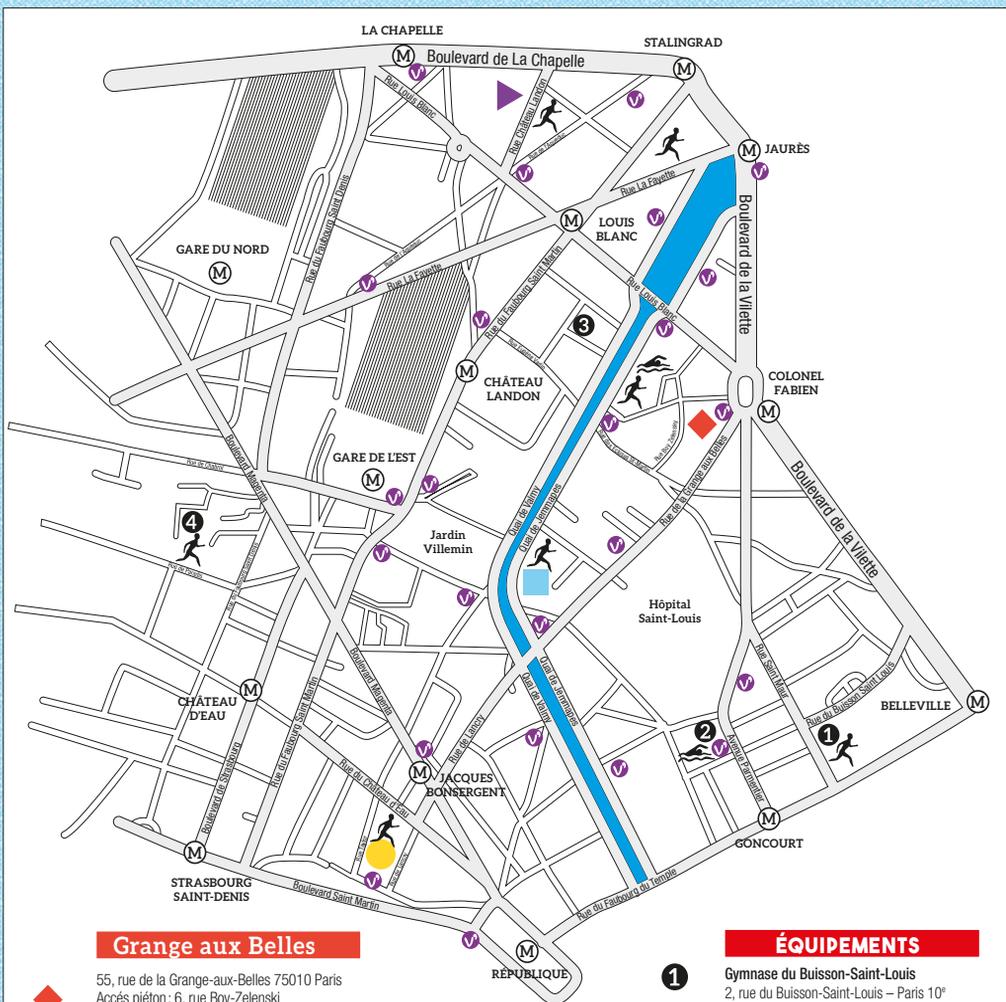
5, rue Léon Schwartzberg – Paris 10^e

Accès : Métro Gare-de-l'Est



Pour avoir toutes les informations au jour le jour ainsi que le programme complet des événements Hors les Murs, la programmation de la Scène du Canal, rendez-vous sur le site internet de l'association :

WWW.CR10.NET



Grange aux Belles

55, rue de la Grange-aux-Belles 75010 Paris
 Accès piéton: 6, rue Boy-Zelenski
Gymnase & Bassin-école Grange-aux-Belles
 17, rue Boy-Zelenski
 Tél. : 01 42 03 40 78
 information-gab@asso-cr110.net

Espace Jemmapes

116, quai de Jemmapes 75010 Paris
 Tél. : 01 48 03 33 22
 information-ej@asso-cr110.net

Jean Verdier

11, rue de Lancry 75010 Paris
 Tél. : 01 42 03 00 47
 information-jv@asso-cr110.net

Château Landon

31, rue de Château-Landon 75010 Paris
Gymnase Château-Landon
 46, rue de Château-Landon
 Tél. : 01 46 07 84 12
 information-cl@asso-cr110.net

ÉQUIPEMENTS

- 1 **Gymnase du Buisson-Saint-Louis**
 2, rue du Buisson-Saint-Louis – Paris 10^e
 Accès : Métro Belleville et Goncourt
 - 2 **Gymnase Parmentier et piscine Catherine Lagatu**
 155, avenue Parmentier – Paris 10^e
 Accès : Métro Goncourt
 - 3 **Gymnase et salle polyvalente Julie Vlasto**
 8, passage Delessert – Paris 10^e
 Accès : Métro Château-Landon
 - 4 **Gymnase et salle de danse Marie-Paradis**
 5, rue Léon Schwartzenberg – Paris 10^e
 Accès : Métro Gare-de-l'Est
- (M) Station de métro
- (V) Station Velib'
- Équipement sportif aquatique
- Équipement sportif



WWW.CRL10.NET

CRL 10: Association loi 1901, d'Éducation Populaire, affiliée à la FRMJC en Île-de-France, agréée par le ministère des Droits des femmes, de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, en Délégation de Service Public de la Mairie de Paris.

Imprimé sur papier 100% recyclé