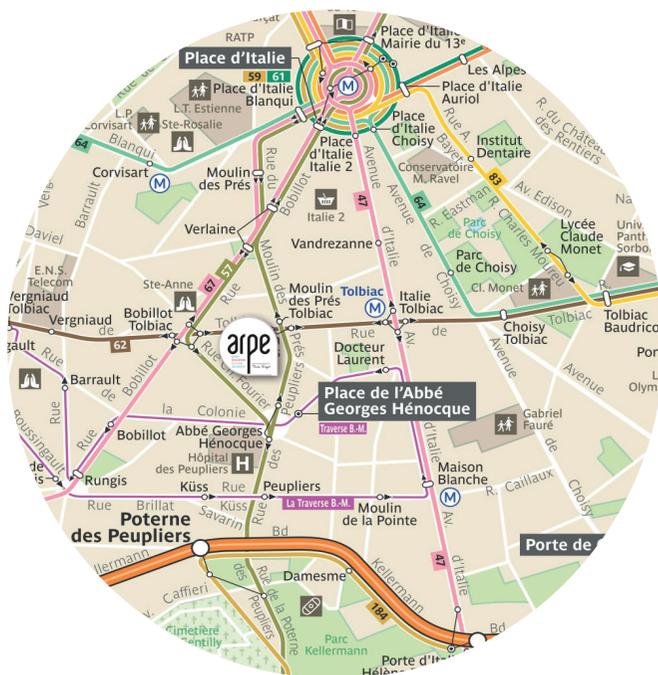


L'ARPE,  
du fun, de l'ambiance et des résultats.

L'ARPE,  
une chaleureuse association



20, rue Charles Fourier 75013 PARIS

01 42 46 48 19

contact@arpe-paris.fr - www.arpe-paris.fr

www.facebook.com / arpeparis13



## Sport, culture et loisirs

au cœur des quartiers Butte aux Cailles et Peupliers  
dans le 13<sup>e</sup> arrondissement.



# ACTIVITÉS 2023 - 2024



# Planning des activités 2023 - 2024

## Arts martiaux et sports de combat

Boxe Française enfants (8/12 ans) *	lundi	18h/19h
Boxe Française ados (12/16 ans) *	lundi	19h/20h
Boxe Française Adultes	lundi	20h/21h30
	vendredi	19h30/21h
Capoeira enfants 4/7 ans*	mercredi	15h/16h
	mercredi	17h/18h
	samedi	14h/15h
Capoeira enfants 8/11 ans*	mercredi	14h/15h
	mercredi	16h/17h
Capoeira ados 12 et + *	mardi	18h00/19h00
Capoeira adultes	lundi	20h/21h30
	jeudi	20h/21h30
	samedi	15h30/17h
Karaté enfants* (L)	mercredi	13h15/14h15
	jeudi	17h/18h
Karaté ados* (L)	mercredi	14h15/15h15
	jeudi	18h/19h
karaté adultes* (L)	mercredi	19h30/20h30
	jeudi	19h/20h
Kendo enfants* (L)	mercredi	18h/19h30
	samedi	10h/12h
Kendo adultes (L)	lundi	20h30/22h
	mercredi	20h30/22h
	vendredi	20h30/22h
	dimanche	10h30/12h
Kung Fu enfants/ados) * (L)	mercredi	17h/18h
Kung Fu adultes (L)	lundi	19h/20h30
	mercredi	19h/20h30
	vendredi	19h/20h30
Nunchaku (L)	jeudi	20h/22h

\* pas d'activité pendant les vacances scolaires  
(L) Licence obligatoire : 40 €

## Sport et détente extérieurs

Randonnée	samedi	10h/16h
	dimanche	10h/16h
Marche rapide	mardi	10h/12h
Marche nordique	jeudi	10h/12h
		17h30/19h

## Natation

Natation enfants débutants 1 niveau*	jeudi	18h/18h45
Natation enfants débutants 2 niveau*	jeudi	18h45/19h30
Natation enfants *	vendredi	18h/19h
Natation ados/adultes confirmés*	jeudi	19h30/21h
Natation ados/adultes*	vendredi	19h/20h
	vendredi	20h/21h
Natation ados/adultes débutants*	vendredi	19h/20h

\* pas d'activité pendant les vacances scolaires

## Gym et fitness

Fitness	lundi	19h/20h
	mercredi	12h30/13h30
	samedi	11h/12h
Fitness Cross Training	vendredi	19h/20h
Gym douce	mardi	10h30/11h30
	jeudi	10h30/11h30
	vendredi	10h30/11h30
Gym équilibre	mercredi	10h/11h30
Gym posturale	lundi	11h/12h
	jeudi	12h/13h
Swiss Ball	mardi	11h30/12h30
Stretching	vendredi	11h30/12h30
Pilates	mardi	12h30/13h30
	mercredi	11h30/12h30
	jeudi	20h/21h00
	vendredi	12h30/13h30
	vendredi	20h/21h
Zumba	mardi	20h/21h
	mercredi	20h/21h
	jeudi	12h30/13h30

\* pas d'activité pendant les vacances scolaires

## Détente et bien-être

Sophrologie	jeudi	10h/11h
Tai chi chuan	mardi	12h/13h
	mercredi	20h/21h
Qi Gong	mardi	10h45/11h45
Yoga	lundi	14h30/16h00
	jeudi	12h30/14h
	mardi	19h30/21h
Yoga dynamique	vendredi	19h/20h30
	samedi	10h30/12h

\* pas d'activité pendant les vacances scolaires

## Danses

Danse tribale		mardi	19h/20h
Hip-hop (6/10 ans) *		lundi	17h/18h
Hip hop (11/14 ans)		lundi	18h/19h
Eveil à la danse (4/5 ans)*	Claire	lundi	17h30/18h30
	Marine	mardi	17h15/18h
Initiation à la danse (5/6 ans)*	Marine	mercredi	13h30/14h30
Modern Jazz (7/8 ans)*	Marine	mercredi	14h30/15h30
Modern Jazz (9/10 ans)*	Marine	mercredi	15h30/16h30
Modern Jazz (11/12 ans)*	Marine	mercredi	16h30/17h45
Modern Jazz (6/10 ans)*	Claire	lundi	18h30/19h30
Modern jazz (13/15ans)*	Marine	Vendredi	18h15/19h30
Modern jazz ados 15 ans et +*	Marine	mardi	18h/19h15
Modern jazz adultes*	Claire	lundi	19h30/21h
	Marine	mardi	19h15/20h30

\* pas d'activité pendant les vacances scolaires

## Culture

Dessin enfants 7/10 ans *	mercredi	14h30/15h30
Dessin enfants 11/15 ans *	mercredi	15h30/16h30
Dessin adultes *	mardi	19h30/21h
	jeudi	10h/11h30
Théâtre 3/5 ans) *	mercredi	15h30/16h30
Théâtre 6/9 ans)*	mercredi	16h30/17h30
Théâtre 10 et +*	mercredi	14h/15h30
Théâtre senior	mardi	10h/11h
Atelier Ecriture	vendredi	10h/12h

\* pas d'activité pendant les vacances scolaires

## Musique

Eveil musical 4/5 ans *	Samedi	10h/10h45
Eveil musical 6/8 ans*	Samedi	10h45/11h30
Guitare d'accompagnement enfants*	mercredi	17h/18h
	mercredi	18h/19h
Guitare d'accompagnement adultes	mercredi	19h/20h
Chorale	mardi	19h/20h30

\* pas d'activité pendant les vacances scolaires

## Solidarité

Soutien scolaire*	du lundi au vendredi	16h45/18h
Atelier du numérique	lundi/vend	10h/12h

\* pas d'activité pendant les vacances scolaires

## Tarifs annuels Saison 2023-2024

	enfants	adultes
1 cours	250 €	310 €
2 cours	320 €	405 €
3 cours	360 €	450 €
Cours supplémentaire	40 €	40 €
forfait kendo adultes		380 €
forfait karaté		380 €
forfait nunchaku		280 €
forfait natation	200 €	200 €
Forfait chorale		200 €
Forfait écriture		220 €
carte 10 cours fitness et gym		100 €
carte 10 randonnées		20 €
carte 10 cours numérique		20 €
frais d'adhésion	20 €	20 €
frais d'inscription	10 €	10 €
licences	40 €	40 €
Passport sportif Kendo	10 €	10 €

Réductions possibles en fonction du quotient familial (apporter justificatif de ressources : avis de non-imposition ou CAF).

Réductions pour les familles.

Facilités de paiement.

Sont acceptés : les chèques ANCV sport et vacances, les tickets loisirs de la CAF.

**Et toujours un cours d'essai gratuit !**