



Mis à jour le 11/09/2025 - Contactez directement les associations pour vérifier les horaires et lieux

## FAIRE DU SPORT DANS LES ASSOCIATIONS CACHANAISES

Disciplines	Associations	Publics	Infrastructure(s) occupée(s)	Jours et horaires de pratique
<b>SPORTS INDIVIDUELS</b>				
Athlétisme	Club Olympique de Cachan - section athlétisme	Dès 6 ans	Complexe Léo Lagrange	<b>Lundi</b> : 20h00 - 22h00 <b>Mercredi</b> : 14h00 - 20h30 <b>Jeudi</b> : 19h00 - 21h00 <b>Vendredi</b> : 17h45 - 21h00 <b>Dimanche</b> : 9h00 - 12h30 <b>Dimanche</b> : 9h00 - 12h00
Double Dutch	Jeunesse Retrouvée	Enfants et adultes	Complexe Léo Lagrange	<b>Mercredi</b> : 14h00 - 17h00
			Complexe Jesse Owens	<b>Vendredi</b> : 19h00 - 21h00
Escalade	Odaces	Dès 6 ans	Gymnase La Plaine	<b>Samedi</b> : 11h00 - 17h00

Escrime	Amicale Laique de Cachan (ALC)	Dès 8 ans	Complexe Léo Lagrange	<p><b>Mardi :</b> 17h00 - 18h00 (sabre - débutant) 18h00 - 19h30 (épée compétition, initiation) 19h30 - 21h00 (épée compétition, confirmé)</p> <p><b>Mercredi :</b> 20h00 - 22h00 (épée adultes, débutants et confirmé)</p> <p><b>Jeudi :</b> 17h00 - 18h00 (fleuret - débutant) 18h00 - 19h30 (épée compétition, initiation) 19h30 - 21h00 (épée compétition, confirmé)</p> <p><b>Vendredi :</b> 19h00 - 20h30 (fleuret compétition, initiation) 20h00 - 22h00 (épée adultes, débutants,</p>
Gymnastique acrobatique et sportive	Amicale Laique de Cachan (ALC)	Dès 6 ans	Gymnase La Plaine	<b>Mercredi :</b> 18h45 - 20h00 (6 à 7 ans)
			Gymnase Victor Hugo	<b>Jeudi :</b> 18h15 - 20h00 (8 ans et +)
Gym baby	Amicale Laique de Cachan (ALC)	3-6 ans	Gymnase La Plaine	<p><b>Mercredi :</b> 17h45 - 18h45</p> <p><b>Samedi :</b> 9h00 - 10h00 (pour les 3 ans) // 10h00 - 11h00 (pour les 4-6 ans)</p>
Gym douce	Rythme Expression Danse (RED)	Adultes et séniors	Complexe Jesse Owens	<b>Mercredi :</b> 14h30 - 15h30 (gym douce - adultes et sénior)
SPORTS COLLECTIFS				
Basket-ball	Cosma- Cachan	Dès 8 ans	Complexe Jesse Owens	<p><b>Mardi :</b> 18h00 - 22h30 (grand gymnase)</p> <p><b>Vendredi :</b> 18h00 - 22h30 (grand gymnase)</p> <p><b>Samedi :</b> 10h00 - 12h00 (petit gymnase)</p>

				<p><b>Lundi :</b> 17h30 - 18h45 (U15 féminin) 18h45 - 20h00 (U18 féminin) 20h00 - 22h00 (senior féminin)</p> <p><b>Jeudi :</b> 19h00 - 20h30 (U15 féminin + U18 féminin)</p> <p><b>Vendredi :</b> 17h30 - 18h45 (U9, U10 Ou U11, U12) 20h30 - 22h00 (U20)</p> <p><b>Samedi :</b> 11h00 - (plateau U7) 14h00 - (entrainement U6, U7) 17h00 - (matchs U18 féminin ou U15)</p> <p><b>Dimanche :</b> 09h30 - (matchs VETERANS +45) 13h00 - (matchs U20) 15h00 - (matchs seniors)</p>
Football	Club Olympique de Cachan (COC)-section football	Dès 6 ans	Complexe Léo Lagrange	<p><b>Lundi :</b> 17h30 - 18h45 (U7, U8-U9, U10-U11) 18h45 - 20h00 (U12, U13 U14, G.But)</p> <p><b>Mardi :</b> 17h30 - 18h45 (U9, U10, U12, U13) 18h45 - 20h15 (U14, U16) 20h30 - 22h30 (U20, sénior, séniors féminine)</p> <p><b>Mercredi :</b> 10h30 - 12h00 (U6, U7) 12h30 - 14h00 (U8,U9) 14h00 - 15h30 (U10, U11) 15h30 - 17h00 (U12, U13) 17h00 - 18h30 (U12, U13, U11 féminine, U13 féminine) 18h45 - 20h15 (U15, U18) 20h30 - 22h30 (séniors)</p> <p><b>Jeudi :</b> 18h00 - 20h15 (U14) 20h15 - 22h30 (vétérans et séniors féminine)</p>

			Stade Dumotel	<p><u>Suite des créneaux du Stade Dumotel :</u></p> <p><b>Vendredi :</b>  17h30 - 18h45 (U11 et U13 féminine, U9, U10, U11, U12)  18h45 - 20h30 (U15, U16, U18)  20h30 - 22h30 (séniors A et B)</p> <p><b>Samedi :</b>  09h00 - (plateau U8, U9)  10h00 - (matchs U10, U11)  13h00 - (matchs U12, U13)  15h00 - (matchs U14 A ou U14 B)  17h00 - (matchs SENIORS F ou U15 F)</p> <p><b>Dimanche :</b>  09h00 - (matchs VETERANS +35 A ou +35 B)  11h30 - (matchs U13 FEM + Groupes de perfect)  13h30 - (matchs U16 ou U18)  16h00 - (matchs Seniors A ou B)</p>
Futsal	Club Olympique de Cachan (COC) - section football	Dès 6 ans	Complexe Jesse Owens	<p><b>Jeudi :</b>  17h30 - 19h00 (école de foot)  19h00 - 20h30 (école de foot ou U14)  20h30 - 22h30 (vétérans)</p>

Hand-ball	Handball Club Cachan (HBCC)	<p><b>Hand-ball :</b> Dès 6 ans</p> <p><b>Hand adapté :</b> Public adulte en situation de handicap, porteur d'un handicap mental ou psychique.</p>	Gymnase Victor Hugo	<p><b>Lundi :</b> 18h - 19h15 (-15 ans garçons) 19h15 - 20h30 (-15 ans filles) 20h30 - 22h00 (séniors filles)</p> <p><b>Mardi :</b> 18h00 - 19h30 (-13 ans féminin) 19h30 - 21h00 (garçons - de 18 ans) 21h00 - 22h30 (séniors M1)</p> <p><b>Mercredi :</b> 18h00 - 19h30 (-11 ans) 19h30 - 21h00 (-75 ans mixte) 21h00 - 22h30 (séniors féminin)</p> <p><b>Jeudi :</b> 20h00 - 22h00 (équipe 1 et 2 séniors)</p> <p><b>Vendredi :</b> 18h30 - 20h30 (garçons - de 18 ans)</p> <p><b>Samedi :</b> 10h30 - 12h00 (école de hand) 12h30 - 13h45 (hand adapté) 14h00 - 22h30 (matchs selon calendrier)</p>
Volley-ball	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Dès 12 ans	Complexe Jesse Owens	<p><b>Lundi :</b> 18h30 - 20h30 (12 à 14 ans) // 20h30 - 22h30 (adultes)</p> <p><b>Mercredi :</b> 18h30 - 20h30 (15 à 17 ans) // 20h30 - 22h30 (adultes)</p>
<b>ARTS MARTIAUX / SPORTS DE COMBAT</b>				
Aïkido	Aïki-club de Cachan	Dès 6 ans	Complexe Léo Lagrange	<p><b>Mardi :</b> 19h30 - 20h30 (adultes) // 20h45 - 22h00</p> <p><b>Vendredi :</b> 20h00 - 21h30 (adultes)</p> <p><b>Samedi :</b> 14h00 - 15h00 (enfants) // 15h00 - 16h00 (adolescents)</p>
			Gymnase Victor Hugo	<p><b>Jeudi :</b> 18h30 - 19h45 (11 ans et +) // 19h45 - 21h30 (adultes)</p>

Capoeira	Capoeira pour tous	Dès 4 ans	Jesse Owens	<b>Mardi</b> : 20h30 - 22h30 (adultes)
			Gymnase Belle-Image	<b>Mercredi</b> : 17h00 - 17h45 (4-5 ans) // 17h45 - 18h45 (6-10 ans) // 18h45 - 20h00 (11 ans et +) <b>Vendredi</b> : 18h30 - 20h00 (11 ans et +) <b>Dimanche</b> : 14h00 - 19h00
Grappling	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Dès 11 ans	Gymnase Victor Hugo	<b>Lundi</b> : 20h00 - 21h30 (entraînement confirmés - adultes)
			Complexe Léo Lagrange	<b>Mercredi</b> : 20h30 - 22h00 (adultes - loisir / compétiteurs) <b>Samedi</b> : 12h30 - 14h00 (tout public)
			Complexe Jesse Owens	<b>Jeudi</b> : 18h00 - 19h00 (enfants de 11 à 14 ans) 19h00 - 20h30 (enfants de 15 à 17 ans) 20h30 - 22h00 (grappling féminin)
Judo	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Dès 6 ans	Complexe Léo Lagrange	<b>Lundi</b> : 17h00 - 18h30 (enfants 6 à 8 ans) // 18h30 - 19h30 (enfants 12 à 14 ans) // 19h30 - 20h30 (ados et adultes) <b>Mardi</b> : 17h30 - 18h30 (enfants 6 à 8 ans) // 18h30 - 19h30 (enfants 9 à 11 ans) <b>Mercredi</b> : 14h00 - 17h45 (enfants 6 à 8 ans - 2 séances) // 16h00 - 16h45 (baby judo) // 16h45 - 17h45 (enfants 9 à 11 ans) // 17h45 - 19h15 (enfants 10 à 15 ans) <b>Jeudi</b> : 17h00 - 18h30 (enfants 6 à 8 ans) // 18h30 - 19h30 (enfants 12 à 14 ans) // 19h30 - 21h00 (ados et adultes) <b>Vendredi</b> : 17h00 - 18h00 (enfants 6 à 8 ans) // 18h00 - 19h00 (enfants 9 à 11 ans)
			Complexe Jesse Owens	<b>Samedi</b> : 14h00 - 17h00

Jujitsu / Self Défense	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Dès 10 ans	Complexe Léo Lagrange	<p><b>Lundi</b> : 21h00 - 22h00 (adolescents et adultes)</p> <p><b>Mercredi</b> : 17h45 - 19h15 (enfants 10 à 15 ans)</p> <p><b>Jedi</b> : 21h00 - 22h00 (adolescents et adultes)</p> <p><b>Vendredi</b> : 19h00 - 20h00 (9-11 ans / 12-14 ans)</p>
Karaté	Okinawa Goju Ryu Kenkyukai France (OGKF)	Dès 8 ans	Complexe Jesse Owens	<p><b>Lundi</b> : <b>GOJURYU KARATEDO</b> 19h00 - 20h15 (dès 8 ans - jeunes tous niveaux et débutants)</p> <p><b>Mercredi</b> : <b>SELF DEFENSE</b> 19h00 - 20h15 (jeunes) 19h00 - 20h45 (adultes)</p> <p><b>Vendredi</b> : <b>GOJURYU KARATEDO</b> 19h00 - 20h15 (dès 8 ans - jeunes tous niveaux et débutants) 20h15 - 21h45 (niveau confirmé)</p>
	Shorei Ryu Karate Do (SRKD)	Dès 6 ans	Complexe Léo Lagrange	<p><b>Lundi</b> : 19h00 - 20h30 (enfants à partir de 10 ans + adultes) 20h30 - 22h00 (ceinture bleue à noire)</p> <p><b>Mercredi</b> : 18h00 - 19h00 (réservé aux 6-9 ans) 19h00 - 20h30 (enfants à partir de 6 ans + adultes) 20h30 - 22h00 (ceinture bleue à noire)</p> <p><b>Jedi</b> : 18h00 - 19h00 (réservé aux 6-9 ans) 19h00 - 20h30 (enfants à partir de 6 ans + adultes) 20h30 - 22h00 (ceinture bleue à noire)</p> <p><b>Samedi</b> : 14h00 - 15h00 (enfants à partir de 6 ans + adultes)</p>
Nanbudo	Neko Nanbudo Club	Enfants et adultes	Gymnase Victor Hugo	<p><b>Mardi</b> : 18h00 - 20h00 (enfants)</p> <p><b>Mercredi</b> : 18h00 - 19h30 (enfants) // 19h30 - 22h00 (adultes)</p> <p><b>Vendredi</b> : 18h00 - 20h00 (enfants) // 20h00 - 22h00 (adultes)</p>

Taekwondo	Club de Taekwondo Cachan (CTKD)	Dès 7 ans	Complexe Léo Lagrange	<p><b>Lundi</b> : 17h00 - 17h45 (baby 4-6 ans) // 18h00 - 19h00 (7-11 ans)</p> <p><b>Mardi</b> :</p> <p>17h15 - 18h15 (7-11 ans)  18h15 - 19h15 (12-16 ans)  19h15 - 20h15 (body taekwondo)  20h15 - 21h45 (adultes)</p> <p><b>Vendredi</b> :</p> <p>17h15 - 18h15 (7-11 ans)  18h15 - 19h15 (12-16 ans)  19h15 - 21h45 (adultes)</p> <p><b>Samedi</b> :</p> <p>9h30 - 10h15 (baby 4-6 ans) // 12h00 - 12h45 (baby 4-6 ans)  10h20 - 11h55 (baby 2-3 ans)</p> <p><b>Dimanche</b> : 10h00 - 12h00 (1/2 wk)</p>
-----------	---------------------------------	-----------	-----------------------	---

## SPORTS DE RAQUETTE

Badminton	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	10 à 77 ans	Gymnase La Plaine	<p><b>Mardi</b> :</p> <p>18h30 - 20h30 (entraînement 12-18 ans - confirmés)  20h30 - 22h30 (entraînement joueurs majeurs - confirmés)</p> <p><b>Jeudi</b> :</p> <p>18h30 - 20h30 (entraînement 12-18 ans - loisir)  20h30 - 22h30 (entraînement joueurs majeurs - loisir)</p> <p><b>Vendredi</b> :</p> <p>18h30 - 20h30 (entraînement 8-12 ans - débutants)  20h30 - 22h30 (jeu libre - adultes)</p> <p><b>Samedi</b> :</p> <p>17h00 - 19h00 (jeu libre - adultes/ados)</p>
-----------	--------------------------------	-------------	-------------------	---

Tennis	Sporting Tennis Cachan	Dès 8 ans	Complexe Léo Lagrange	<p><u>Détail des cours collectifs :</u></p> <p><b>8 à 10 ans</b> : 2 x 1h par semaine : Mercredi 14h00, Samedi 9h00 (court intérieur pour les 2)</p> <p><b>11-12 ans</b> : 2 x 1h30 par semaine : Jeudi 17h30 - 19h00 (court intérieur) et samedi 12h00 - 13h30 (1 semaine sur 2 en intérieur)</p> <p><b>13 ans et +</b> : 2 x 1h30 par semaine : Mercredi 13h30 - 15h00 (court intérieur) et Samedi 12h00 - 13h30 (1 semaine sur 2 en intérieur)</p> <p><b>Jusqu'à 18 ans</b> : 1h par semaine</p> <p><b>Adultes</b> : 1h30 par semaine</p>
	Club des Retraités de la Plaine	Séniors	Salle Jean-Claude Wagner	<p><b>Lundi</b> : 9h00 - 12h00</p> <p><b>Mercredi</b> : 9h00 - 12h00</p> <p><b>Vendredi</b> : 17h30 - 19h30</p> <p><b>Samedi</b> : 8h30 - 11h00</p>

Tennis de table	Club Olympique	Jeunes et adultes	Salle Jean-Claude Wagner	<p><b>Lundi :</b> 17h15 - 18h15 (initiation) 18h15 - 19h45 (jeunes confirmés) 19h45 - 21h15 (adultes loisirs avec coach) 21h15 - 22h45 (libre)</p> <p><b>Mardi :</b> 18h00 - 19h30 (initiation) 19h45 - 21h15 (séniors 5 et loisirs confirmés) 21h15 - 22h45 (libre)</p> <p><b>Mercredi :</b> 16h00 - 17h00 (initiation jusqu'à 10 ans) 17h00 - 18h15 (initiation) 18h15 - 19h45 (jeunes confirmés) 20h00 - 22h00 (séniors 3-4)</p> <p><b>Jeudi :</b> 17h45 - 18h45 (initiation) 18h45 - 20h15 (groupe spécifique) 20h15 - 21h30 (séniors équipe 1-2)</p> <p><b>Vendredi :</b> 19h30 - 00h30 (compétitions séniors)</p> <p><b>Samedi :</b> 10h00 - 12h00 (initiation jusqu'à 10 ans)</p> <p><b>Dimanche :</b> 10h00 - 12h00 (adultes loisirs et</p>
-----------------	----------------	-------------------	--------------------------	---

## DANSES / EXPRESSION CORPORELLE

Claquettes	Claqu't vous	Dès 7 ans Cours mixtes	Mini-Club du Cote	<b>Vendredi :</b> 18h00 - 22h30
Danse classique	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Dès 5 ans	Complexe Léo Lagrange	<p><b>Mercredi :</b> 15h00 - 16h00 (7-8 ans - CE1 / CE2) 16h00 - 17h00 (9-10-11 ans - CM1 / CM2 / 6ème) 17h00 - 18h15 (Collège et lycée) 20h15 - 21h45 (adultes avancés - 18 ans et +)</p> <p><b>Samedi :</b> 9h30 - 10h30 (6-7 ans - CP / CE1) 10h30 - 11h30 (6 ans / CP) 11h30 - 12h30 (5 ans / Grande section de</p>
Danse Contemporaine	Centre Communal d'Action Sociale	Adultes	Mini-Club du Cote	<b>Jeudi :</b> 16h00 - 17h00
Danse / Expression	De la tête	Enfants et adultes	Complexe Jesse Owens	<b>Jeudi :</b> 18h00 - 20h00

Expression corporelle	aux pieds		Complexe Léo Lagrange	<b>Jeudi</b> : 20h30 - 22h00 (adultes)
Danse Jazz	Corps & Âme	Dès 6 ans	Complexe Jesse Owens	<b>Lundi</b> : 18h00 - 22h00
			Mini club prairie	<b>Samedi</b> : 9h00 - 12h00
			Complexe Léo Lagrange	<b>Mardi</b> : 17h00 - 18h30 (initiation 6-7 ans) 18h30 - 19h30 (10-11 ans) 19h30 - 20h30 20h30 - 22h00 (adultes intermédiaire et avancé)  <b>Jeudi</b> : 17h00 - 18h00 (initiation 6-7 ans) 18h00 - 19h00 (initiation 6-7 ans) 19h00 - 20h30 (initiation 6-7 ans)  <b>Vendredi</b> : 17h00 - 22h00
			Mini-Club du Cote	<b>Lundi</b> : 19h00 - 20h00 (bachata débutant) 20h00 - 21h00 (bachata intermédiaire) 20h30 - 22h00 (salsa cubaine intermédiaire +)  <b>Mercredi</b> : 12h00 - 13h00 (line danse tous publics jeunes et familles) 19h00 - 20h00 (rock débutant) 20h00 - 21h00 (rock intermédiaire) 21h00 - 22h00 (rock pratique encadrée)  <b>Samedi</b> : 10h00 - 11h00 (danse de salon pour tous) 11h00 - 12h00 (danse de salon pour tous) 12h00 - 13h00 (danse de salon pour tous)

Salsa, Rock, Bachata, Rock acrobatique, Lindy Hop, Line Danse, Danses de salon, Zumba...	Ola Rock	Adolescents/ a	Gymnase Belle-Im	<b>Mardi :</b> 18h00 - 19h00 (line danse tous niveaux session 1) 19h00 - 20h00 (linse danse tous niveaux session 1) 20h00 - 22h00 (rock acrobatique)  <b>Mercredi :</b> 20h00 - 22h30  <b>Jeudi :</b> 20h00 - 21h00 (rock artistique / rock sauté) 20h00 - 22h00 (rock acrobatique)  <b>Samedi :</b> 10h00 - 14h00 (zumba)  <b>Dimanche :</b>
			Salle du Marché	<b>Jeudi :</b> 19h30 - 20h30 (lindy hop et charleston débutant) 20h30 - 21h30 (lindy hop et charleston intermédiaire)
			Complexe Jesse Owens	<b>Vendredi :</b> 19h00 - 21h00
Hip-Hop, Raga, Danse orientale, Kizomba	U Dance School  (Danse Hip- Hop : ADN de l'association )	Dès 4 ans	Complexe Léo Lagrange	<b>Lundi :</b> 18h00 - 19h00 (6-10 ans) 19h00 - 20h30 (10-14 ans) 20h30 - 22h00 (adultes - cours niveau débutant)
			Gymnase Belle-Im	<b>Lundi :</b> 18h00 - 19h30 (8-13 ans)
			Mini-Club du Cote	<b>Mardi :</b> 19h00 - 20h30 (10-14 ans) // 20h30 - 22h00 (ados et adultes : femmes)  <b>Mercredi :</b> 16h00 - 16h45 (baby 4-5 ans) 17h00 - 18h00 (6-8 ans) 18h00 - 19h00 (8-10 ans)
Danse orient	Yad Fel Yad	Non-mentionn	Mini-Club du Cote	<b>Lundi :</b> 18h00 - 19h00  <b>Mercredi :</b> 9h00 - 13h00

Danse traditionnelle africaine	Compagnie Wendinmi	Ados et adultes	Complexe Jesse Owens	<b>Jeudi</b> : 18h00 - 20h30
Modern' Jazz	Rythme Expression Danse (RED)	Dès 4 ans	Complexe Jesse Owens	<b>Lundi</b> : 19h00 - 20h00 (pilates) // 20h15 - 21h15 (yoga) - Salle polyvalente  <b>Mardi</b> : 16h30 - 17h15 (éveil corporel 4-5 ans) 17h15 - 18h15 (initiation danse (1ère année) - 5/6 ans) 18h15 - 19h30 (danse Modern' Jazz - 9/11 ans) 19h30 - 20h30 (stretching - ados et adultes) - Salle polyvalente 20h30 - 21h45 (modern' Jazz - débutant/moyen - à partir de 16 ans et adultes)  <b>Mercredi</b> : 14h15 - 15h30 (gym douce - adultes et seniors) 15h30 - 16h30 (initiation danse (2ème année) - 5/6 ans) 17h15 - 18h15 (danse Modern' Jazz - 7/8 ans) 18h15 - 19h30 (danse Modern' Jazz - ados intermédiaires - 12/15 ans) 19h30 - 21h00 (danse Modern' Jazz -
			Mini-Club du Cote	<b>Jeudi</b> : 18h30 - 21h30 (yogalates - ados et adultes)

## FITNESS / MUSCULATION

Musculation Haltérophilie Renforcement musculaire	Cachan Haltérophilie Musculation (CHM)	Non-mentionné	Complexe Léo Lagrange	<b>Lundi</b> : 17h30 - 21h30 (haltérophilie - musculation)  <b>Mardi</b> : 10h00 - 12h00 (haltérophilie - musculation) // 17h30 - 21h30 (haltérophilie - musculation)  <b>Mercredi</b> : 17h00 - 21h30 (haltérophilie - musculation)  <b>Jeudi</b> : 10h00 - 12h00 (haltérophilie - musculation) // 17h30 - 21h30 (haltérophilie - musculation)  <b>Vendredi</b> : 17h30 - 21h30 (haltérophilie - musculation)
---	--	---------------	-----------------------	--

				<b>Samedi</b> : 10h00 - 12h00 (renforcement musculaire)
	Rythme Expression Danse (RED)	Ados et adultes	Complexe Jesse Owens	<b>Mercredi</b> : 21h00 - 22h00 (renforcement musculaire)
Pilates	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Accessible aux débutants	Complexe Léo Lagrange	<b>Lundi</b> : 20h00 - 21h00 <b>Mercredi</b> : 18h15 - 19h15 // 19h15 - 20h15 // 20h45 - 21h45
	Rythme Expression Danse (RED)	Ados et adultes	Complexe Jesse Owens	<b>Lundi</b> : 19h00 - 20h00

## BIEN-ETRE, RELAXATION, MEDITATION

Qi Gong	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Adultes	Complexe Léo Lagrange	<b>Mardi</b> : 12h15 - 13h30 <b>Jeudi</b> : 12h15 - 13h30
Stretching postural®	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Adultes et adolescents	Complexe Léo Lagrange	<b>Mercredi</b> : 16h30 - 17h30 // 18h00 - 19h00 // 19h00 - 20h00
Stretching	Rythme Expression Danse (RED)	Ados et adultes	Complexe Jesse Owens	<b>Mardi</b> : 19h30 - 20h30 (stretching - ados et adultes)
Taïso	Amicale Laïque de Cachan	Adultes	Complexe Léo Lagrange	<b>Mercredi</b> : 19h15 - 20h30
Yoga	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Adultes	Complexe Léo Lagrange	<b>Lundi</b> : 9h45 - 11h00 <b>Mardi</b> : 18h30 - 19h45 / 20h00 - 21h15 <b>Jeudi</b> : 9h45 - 11h00 / 11h00 - 12h15 / 18h30 - 19h45 / 20h00 - 21h15
	Rythme Expression Danse (RED)	Ados et adultes	Complexe Jesse Owens	<b>Lundi</b> : 20h15 - 21h15
Yogalates	Rythme Expression Danse (RED)	Ados et adultes	Mini-Club du Cote	<b>Jeudi</b> : 18h30 - 21h30 (yogalates - ados et adultes)

## SPORTS NAUTIQUES ET AQUATIQUES

Aquabike	Club des Nag	Non-mentionn	Piscine de Cachan	<b>Jeudi</b> : 19h30 - 20h30
----------	--------------	--------------	-------------------	------------------------------

Aquagym	Club des Nageurs	Non-mentionné	Piscine de Cachan	<b>Jeudi</b> : 18h30 - 19h30
Canoë-Kayak	Effort et Joie	Non-mentionné	Piscine de Cachan	<b>Jeudi</b> : 20h30 - 22h30 (6 lignes d'eau grand bassin + petit bassin)
Natation	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Dès 6 ans	Piscine de Cachan	<b>Mardi</b> : 19h00 - 20h00 (dès 6 ans et adolescents) - (petit bassin + 3 lignes d'eau grand bassin) 20h00 - 21h00 (adultes) - (petit bassin + 3 lignes d'eau grand bassin)
Natation Aqua Gym Aqua Bike	Club des Nageurs	Non-mentionné	Piscine de Cachan	<b>Lundi</b> : 19h00 - 21h00 (3 lignes d'eau de 25 m grand bassin (compétition))  <b>Mardi</b> : 17h00 - 19h00 (petit bassin (école de natation)) 17h00 - 19h00 (grand bassin 6 lignes d'eau (école de natation))  <b>Mercredi</b> : 14h00 - 19h00 (petit bassin (école de natation)) 14h00 - 15h30 (4 lignes d'eau grand bassin (école de natation)) 15h30 - 19h00 (6 lignes d'eau grand bassin (école de natation)) 19h00 - 20h00 (3 lignes d'eau grand bassin (masters compétition))  <b>Jeudi</b> : 17h00 - 18h30 (petit bassin (école de natation)) 18h30 - 19h30 (aquagym) 19h30 - 20h30 (aquabike) 17h00 - 20h30 (6 lignes d'eau grand bassin (adulte et compétition))
Plongée sous-marine	Club Subaquatique de Cachan	Dès 15 ans	Piscine de Cachan	<b>Lundi</b> : 20h00 - 22h30 (cours de plongée et apnée) - (petit bassin + 4 lignes d'eau grand bassin)  <b>Mercredi</b> : 19h00 - 20h30 (nage) - (petit bassin + 2 lignes d'eau) 20h00 - 22h30 (cours de plongée et apnée) - (petit bassin + 6 lignes d'eau grand bassin)

## HANDISPORT

Association handisport	Les tournois du silence	Personnes sourdes et malentendantes	Gymnase La Plaine	<b>Dimanche</b> : 14h00 - 18h00
Hand adapté	Handball Club Cachan (HBCC)	Public adulte en situation de handicap, porteur d'un	Gymnase Victor Hugo	<b>Samedi</b> : 12h15 - 13h45 (hand adapté)

## SPORTS BABY

Baby Futsal	Club Olympique de Cachan - section	Baby admis	Gymnase Victor Hugo	<b>Samedi</b>
Baby taekwondo	Club de Taekwondo Cachan (CTKD)	Dès 2-3 ans	Complexe Léo Lagrange	<b>Lundi</b> : 17h00 - 17h45 (baby 4-6 ans) <b>Samedi</b> : 9h30 - 10h15 (baby 4-6 ans) 10h20 - 11h05 (baby 2-3 ans) 11h05 - 11h55 (baby 2-3 ans) 12h00 - 12h45 (baby 4-6 ans)
Capoeira	Capoeira pour tous	4-5 ans	Gymnase Belle-Isle	<b>Mercredi</b> : 17h00 - 17h45 (4-5 ans)
Eveil corporel	Rythme Expression Danse (RED)	4-5 ans	Complexe Jesse Owens	<b>Mercredi</b> : 16h30 - 17h15
Gym baby	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	De 3 à 6 ans	Gymnase La Plaine	<b>Mercredi</b> : 17h45 - 18h45 <b>Samedi</b> : 9h00 - 10h00 (pour les 3 ans) // 10h00 - 11h00 (pour les 4-6 ans)
Hip-Hop, Raga, Danse orientale, Kizomba)	U Dance School (Danse Hip-Hop : ADN)	4-5 ans	Mini-Club du Coteau	<b>Mercredi</b> : 16h00 - 16h45

Judo	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	4-5 ans	Complexe Léo Lag	<b>Mercredi :</b> 16h00 - 16h45 (baby judo)  <b>Samedi :</b> 9h15 - 10h00 (baby judo 4-5 ans) 10h00 - 10h45 (baby judo 4-5 ans) 10h45 - 11h30 (baby judo 4-5 ans) 11h30 - 12h15 (baby judo 4-5 ans)
------	---	---------	------------------	--