



FAIRE DU SPORT DANS LES ASSOCIATIONS CACHANAISES

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

Disciplines	Associations	Publics	Infrastructure(s) occupée(s)	Jours et horaires de pratique
SPORTS INDIVIDUELS				
Athlétisme	Club Olympique de Cachan - section athlétisme	6-15 ans	Complexe Léo Lagrange	<p>Stages payants. Ouverts aux adhérents du COC et aux personnes extérieures (avec une assurance responsabilité civile)</p> <p>Vacances de la Toussaint Stage n°1 : 27/10/2025 au 31/10/2025 (9h00-17h00)</p> <p>Vacances d'hiver Stage n°2 : 23/02/2026 au 27/02/2026 (9h00-17h00)</p> <p>Vacances de printemps Stage n°3 : 20/04/2026 au 24/04/2026 (9h00-17h00)</p> <p>Vacances d'été Stage n°4 : 06/07/2026 au 10/07/2026 (9h00-17h00)</p>
Double Dutch	Jeunesse Retrouvée	Enfants et adultes	Complexe Léo Lagrange	Mercredi : 14h00 - 17h00
			Complexe Jesse Owens	Vendredi : 19h00 - 21h00
Escalade	Odaces	Dès 6 ans	Gymnase La Plaine	Samedi : 11h00 - 17h00

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

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

			Stade Dumotel	<p>Mercredi : 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>Jeudi : 18h00 - 20h15 (U14) 20h15 - 22h30 (vétérans et séniors féminine)</p> <p>Vendredi : 17h30 - 18h45 (U11 et U13 féminine, U9, U10, U11, U12) 18h45 - 20h30 (U15, U16, U18) 20h30 - 22h30 (séniors)</p> <p>Samedi : 09h00 - (plateau U8, U9) 10h00 - (matchs U10, U11) 13h00 - (matchs U12, U13) 15h00 - (matchs U14) 17h00 - (matchs séniors Féminine ou U15 Féminine)</p> <p>Dimanche : 09h00 - (matchs vétérans +35) 11h30 - (macths U13 féminine + Groupes de perfect) 13h30 - (matchs U16 ou U18) 16h00 - (matchs séniors)</p>
Futsal	Club Olympique de Cachan (COC) - section football	Dès 6 ans	Complexe Jesse Owens	<p>Jeudi : 17h30 - 19h00 (école de foot) 19h00 - 20h30 (école de foot ou U14) 20h30 - 22h30 (vétérans)</p>

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

Capoeira	Capoeira pour tous	Dès 4 ans	Gymnase Belle-Image	Mercredi : 17h00 - 17h45 (4-5 ans) // 17h45 - 18h45 (6-10 ans) // 18h45 - 20h00 (11 ans et +) Vendredi : 18h30 - 20h00 (11 ans et +) Dimanche : 14h00 - 19h00
Grappling	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Dès 11 ans	Gymnase Victor Hugo	Lundi : 20h00 - 21h30 (entraînement confirmés - adultes)
			Complexe Léo Lagrange	Mercredi : 20h30 - 22h00 (adultes - loisir / compétiteurs) Samedi : 12h30 - 14h00 (tout public)
			Complexe Jesse Owens	Jeudi : 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	Lundi : 17h00 - 18h30 (enfants 6 à 8 ans) // 18h30 - 19h30 (enfants 12 à 14 ans) // 19h30 - 20h30 (ados et adultes) Mardi : 17h30 - 18h30 (enfants 6 à 8 ans) // 18h30 - 19h30 (enfants 9 à 11 ans) Mercredi : 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) Jeudi : 17h00 - 18h30 (enfants 6 à 8 ans) // 18h30 - 19h30 (enfants 12 à 14 ans) // 19h30 - 21h00 (ados et adultes) Vendredi : 17h00 - 18h00 (enfants 6 à 8 ans) // 18h00 - 19h00 (enfants 9 à 11 ans) Samedi : 9h15 - 12h15 (baby judo 4-5 ans) = 4 cours de 45 minutes
			Complexe Jesse Owens	Samedi : 14h00 - 17h00

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

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

SPORTS DE RAQUETTE

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

Tennis	Sporting Tennis Cachan	Dès 8 ans	Complexe Léo Lagrange	<u>Détail des cours collectifs :</u> 8 à 10 ans : 2 x 1h par semaine : Mercredi 14h00, Samedi 9h00 (court intérieur pour les 2) 11-12 ans : 2 x 1h30 par semaine : Jeudi 17h30 - 19h00 (court intérieur) et samedi 12h00 - 13h30 (1 semaine sur 2 en intérieur)
				13 ans et + : 2 x 1h30 par semaine : Mercredi 13h30 - 15h00 (court intérieur) et Samedi 12h00 - 13h30 (1 semaine sur 2 en intérieur) Jusqu'à 18 ans : 1h par semaine Adultes : 1h30 par semaine
Tennis de table	Club des Retraités de la Plaine	Séniors	Salle Jean-Claude Wagner	Lundi : 9h00 - 12h00 Mercredi : 9h00 - 12h00 Vendredi : 17h30 - 19h30 Samedi : 8h30 - 11h00
	Club Olympique de Cachan (COC) - section tennis	Jeunes et adultes	Salle Jean-Claude Wagner	Lundi : 17h15 - 18h15 (initiation) 18h15 - 19h45 (jeunes confirmés) 19h45 - 21h15 (adultes loisirs avec coach) 21h15 - 22h45 (libre) Mardi : 18h00 - 19h30 (initiation) 19h45 - 21h15 (séniors 5 et loisirs confirmés) 21h15 - 22h45 (libre) Mercredi : 16h00 - 17h00 (initiation jusqu'à 10 ans) 17h00 - 18h15 (initiation)

	de table	jeunes et adultes	danse Jean Claude Wagner	<p>Mercredi : 18h15 - 19h45 (jeunes confirmés) 20h00 - 22h00 (sénior 3-4) Jeudi : 17h45 - 18h45 (initiation) 18h45 - 20h15 (groupe spécifique) 20h15 - 21h30 (sénior équipe 1-2)</p> <p>Vendredi : 19h30 - 00h30 (compétitions sénior)</p> <p>Samedi : 10h00 - 12h00 (initiation jusqu'à 10 ans)</p> <p>Dimanche : 10h00 - 13h00 (adultes loisirs et compétitions jeunes)</p>
--	----------	-------------------	--------------------------	---

DANSES / EXPRESSION CORPORELLE

Claquettes	Claqu't vous !	Dès 7 ans Cours mixtes	Mini-Club du Coteau	Vendredi : 18h00 - 22h30
Danse classique	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Dès 5 ans	Complexe Léo Lagrange	<p>Mercredi : 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>Samedi : 9h30 - 10h30 (6-7 ans - CP / CE1) 10h30 - 11h30 (6 ans / CP) 11h30 - 12h30 (5 ans / Grande section de maternelle)</p>
Danse Country	Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)	Adultes	Mini-Club du Coteau	Jeudi : 16h00 - 17h00
Danse / Expression corporelle	De la tête aux pieds	Enfants et adultes	Complexe Jesse Owens	Jeudi : 18h00 - 20h00
			Complexe Léo Lagrange	Jeudi : 20h30 - 22h00 (adultes)
			Complexe Jesse Owens	Lundi : 18h00 - 22h00
			Mini club prairie	Samedi : 9h00 - 12h00

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

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

Danse traditionnelle africaine	Compagnie Wendinmi	Ados et adultes	Complexe Jesse Owens	Jeudi : 18h00 - 20h30
Modern' Jazz	Rythme Expression Danse (RED)	Dès 4 ans	Complexe Jesse Owens	Lundi : 19h00 - 20h00 (pilates) // 20h15 - 21h15 (yoga) - Salle polyvalente Mardi : 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) Mercredi : 14h15 - 15h30 (gym douce - adultes et séniors) 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 - intermédiaire - à partir de 16 ans et adultes) 21h00 - 22h00 (renforcement musculaire)
			Mini-Club du Coteau	Jeudi : 18h30 - 21h30 (yogalates - ados et adultes)

FITNESS / MUSCULATION

Musculaton Haltérophilie Renforcement musculaire	Cachan Haltérophilie Musculation (CHM)	Non-mentionné	Complexe Léo Lagrange	Lundi : 17h30 - 21h30 (haltérophilie - musculation) Mardi : 10h00 - 12h00 (haltérophilie - musculation) // 17h30 - 21h30 (haltérophilie - musculation) Mercredi : 17h00 - 21h30 (haltérophilie - musculation) Jeudi : 10h00 - 12h00 (haltérophilie - musculation) // 17h30 - 21h30 (haltérophilie - musculation) Vendredi : 17h30 - 21h30 (haltérophilie - musculation) Samedi : 10h00 - 15h00 (haltérophilie - musculation) // 10h00 - 12h00 (renforcement musculaire) Dimanche : 10h00 - 15h00 (haltérophilie - musculation)
	Rythme Expression Danse (RED)	Ados et adultes	Complexe Jesse Owens	Mercredi : 21h00 - 22h00 (renforcement musculaire)

Pilates	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Accessible aux débutants	Complexe Léo Lagrange	Lundi : 20h00 - 21h00 Mercredi : 18h15 - 19h15 // 19h15 - 20h15 // 20h45 - 21h45
	Rythme Expression Danse (RED)	Ados et adultes	Complexe Jesse Owens	Lundi : 19h00 - 20h00

BIEN-ÊTRE, RELAXATION, MÉDITATION

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

SPORTS NAUTIQUES ET AQUATIQUES

Aquabike	Club des Nageurs (CNC)	Non-mentionné	Piscine de Cachan	Jeudi : 19h30 - 20h30
Aquagym	Club des Nageurs (CNC)	Non-mentionné	Piscine de Cachan	Jeudi : 18h30 - 19h30

Canoë-Kayak	Effort et Joie	Non-mentionné	Piscine de Cachan	Jeudi : 20h30 - 22h30 (6 lignes d'eau grand bassin + petit bassin)
Natation	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Dès 6 ans	Piscine de Cachan	Mardi : 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 (CNC)	Non-mentionné	Piscine de Cachan	Lundi : 19h00 - 21h00 (3 lignes d'eau de 25 m grand bassin (compétition)) Mardi : 17h00 - 19h00 (petit bassin (école de natation)) 17h00 - 19h00 (grand bassin 6 lignes d'eau (école de natation)) Mercredi : 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)) Jeudi : 17h00 - 18h30 (petit bassin (école de natation)) 18h30 - 19h30 (aquagym) 19h30 - 20h30 (aquabike) 17h00 - 20h30 (6 lignes d'eau grand bassin (adulte et compétition)) Vendredi : 18h00 - 20h00 (2 lignes d'eau grand bassin) Samedi : 9h00 - 13h00 (6 lignes d'eau grand bain) 12h00 - 13h00 (petit bain)

Plongée sous-marine	Club Subaquatique de Cachan	Dès 15 ans	Piscine de Cachan	<p>Lundi : 20h00 - 22h30 (cours de plongée et apnée) - (petit bassin + 4 lignes d'eau grand bassin)</p> <p>Mercredi : 19h00 - 20h30 (nage) - (petit bain + 2 lignes d'eau) 20h00 - 22h30 (cours de plongée et apnée) - (petit bassin + 6 lignes d'eau grand bassin)</p>
---------------------	-----------------------------	------------	-------------------	---

HANDISPORT

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

SPORTS BABY

Baby Futsal	Club Olympique de Cachan - section futsal	Baby admis	Gymnase Victor Hugo	Samedi
Baby taekwondo	Club de Taekwondo Cachan (CTKD)	Dès 2-3 ans	Complexe Léo Lagrange	<p>Lundi : 17h00 - 17h45 (baby 4-6 ans)</p> <p>Samedi : 9h30 - 10h15 (baby 4-6 ans) 10h20 - 11h05 (baby 2-3 ans) 11h05 - 11h55 (baby 2-3 ans) 12h00 - 12h45 (baby 4-6 ans)</p>
Capoeira	Capoeira pour tous	4-5 ans	Gymnase Belle-Image	Mercredi : 17h00 - 17h45 (4-5 ans)
Eveil corporel	Rythme Expression Danse (RED)	4-5 ans	Complexe Jesse Owens	Mercredi : 16h30 - 17h15

Gym baby	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	De 3 à 6 ans	Gymnase La Plaine	Mercredi : 17h45 - 18h45 Samedi : 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 de l'association)	4-5 ans	Mini-Club du Coteau	Mercredi : 16h00 - 16h45
Judo	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	4-5 ans	Complexe Léo Lagrange	Mercredi : 16h00 - 16h45 (baby judo) Samedi : 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)

LES CENTRES SOCIOCULTURELS

Danse jazz	Corps & Âmes	Dès 4 ans	CSC La Plaine	Lundi : 18h00 - 22h00
Gym douce	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)	Tout public	CSC La Plaine	Mardi : 15h30 - 16h30
Pilates	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)	Tout public	CSC La Plaine	Mardi : 19h00 - 20h00
Taïchi	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)	Adultes	CSC La Plaine	Mardi : 17h30 - 18h45 Mercredi : 17h30 - 18h45
Taïchi, Yoga, Chi Kung	Compass	Adultes	CSC La Plaine	Mardi et mercredi : 17h30 - 18h45
Danse bretonne	Cercle Diaouled An Draonien	Tout public	CSC Lamartine	Mercredi : 20h30 - 22h30
Danse country	Adamusa	Adultes	CSC Lamartine	Jeudi : 14h00 - 15h30

Danse en ligne	Association Culturelle Vietnamienne (ACVN)	Adultes	CSC Lamartine	14h00 - 17h00 (jour de la semaine non-mentionné)
Futsal	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESC)	11-15 ans et 16 ans et +	CSC Lamartine	Vendredi : 17h30 - 18h30 (11 à 15 ans) 20h30 - 22h30 (+ de 16 ans)
Pilates	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESC)	Tout public	CSC Lamartine	Mercredi : 18h00 - 21h00
Qi Gong	Association Culturelle Vietnamienne (ACVN)	Adultes	CSC Lamartine	Jeudi : 14h00 - 17h00 Vendredi : 14h30 - 16h00
	Adamusa	Adultes	CSC Lamartine	16h15 - 17h30 (jour non-mentionné)
Yoga	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESC)	Tout public	CSC Lamartine	Mardi : 18h00 - 19h00 (débutants) 19h15 - 20h45 (confirmés)
Hip-Hop, Raga, Danse orientale, Kizomba	U Dance School	15-18 ans	Maison Cousté	Mercredi : 17h30 - 19h30
Relaxation	Association Culturelle Vietnamienne (ACVN)	Non-mentionné	Maison Cousté	Lundi : 18h00 - 19h00
FAM (Femmes actives mobilisées)	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESC)	Femme adulte + 18 ans	Maison Cousté	Vendredi : 19h00-20h00
			La Plaine	Jeudi : 19h00-20h00