

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...
ENFANTS + ADULTES

2023/2024

Centre culturel
Alban-Minville

Centre culturel
de quartier Reynerie

Les activités de mon quartier



Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE  TOULOUSE

Les activités de mon quartier



Sommaire

1. Arts plastiques	_____	3
2. Arts de l'image	_____	6
3. Musique	_____	7
4. Danse	_____	10
5. Cirque	_____	15
6. Langues et écritures	_____	16
7. Activités physiques et de bien-être	__	17

Cette brochure rassemble toutes les activités proposées dans le Centre culturel Alban-Minville et le Centre culturel de quartier Reynerie.

Les ateliers organisés directement par les centres culturels et pour lesquels les tarifs municipaux s'appliquent sont identifiés par le logo 

Pour toutes informations et inscriptions relatives aux activités portées par les associations du quartier, veuillez vous reporter aux contacts de chacun des ateliers.

1. Arts plastiques

Reliure traditionnelle

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Mardi de 16h à 18h

À travers les livres anciens ou contemporains que vous amènerez, vous apprendrez les techniques de la reliure traditionnelles, allant de l'apprentissage du Bradel à la demi-reliure avec toile ou cuir.

Avec Anaïs Barrachina

Atelier du livre créatif

Alban-Minville

Ados & Adultes

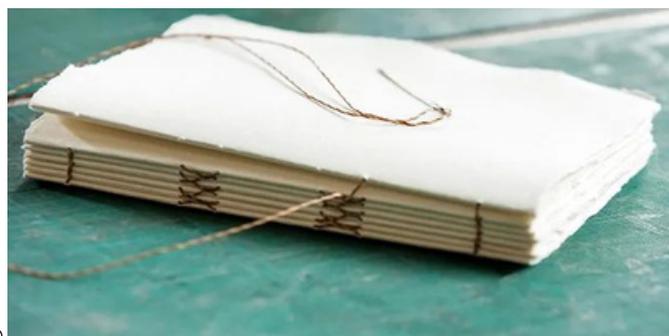
Dès 15 ans

Mardi de 18h à 20h

Création autour du papier et de l'estampe.

A travers l'apprentissage de différentes techniques, nous explorerons la créativité autour du concept de reliure.

Avec Anaïs Barrachina



© Libre de droit

Dessin aquarelle

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 16 ans

Mercredi de 17h à 19h

Les adultes s'initient ou se perfectionnent à la technique du dessin au crayon et de l'aquarelle (en particulier), du pastel gras et sec, de l'acrylique...

Avec Edwige Mandrou

Vitrail

Alban-Minville

Ados & Adultes - Dès 16 ans

Mardi de 10h à 12h30 & de 14h à 16h30

Mercredi de 10h à 12h30 & de 14h à 16h30 & de 18h15 à 20h45

Verre, lumière, couleur, matière, forme ; le vitrail offre des possibilités d'expression multiples. Mathilde partage le savoir-faire des maîtres verriers pour vous aider à réaliser des pièces uniques, personnelles et originales.

Avec Mathilde Du Mesnildot



© Libre de droit

Sculpture & expérimentation

Alban-Minville

Ados & Adultes - Dès 15 ans

Jeudi

De 14h à 16h30 & de 18h à 20h30

Un accompagnement individuel dans la découverte de la sculpture académique pour les débutants ; vers un approfondissement à la sculpture contemporaine.

Différentes techniques seront abordées pour appréhender le volume et sa justesse, travailler le décor, la couleur (modelage, travail dans la masse, en colombin, à la plaque, travail du décor à l'engobe).



Terre modelage

Alban-Minville



Enfants

De 7 à 12 ans

Mercredi de 14h à 15h30

Durant l'année, au fil de thèmes ludiques, les enfants apprennent à manipuler l'argile et à se l'approprier. Une découverte du volume, des proportions, de la forme, de la couleur et du relief à travers différentes techniques comme le colombin, la plaque, le travail dans la masse. Un apprentissage pour gagner en autonomie, concentration et patience.



Avec Claire Michel

Infos pratiques : Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

Arts plastiques

Alban-Minville

Adultes en situation de handicap

Vendredi de 14h à 16h

Ce rendez-vous attendu chaque semaine et ouvert à tous, permet l'accès à une pratique artistique ainsi que de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap.

Avec APF France Handicap Haute-Garonne

Infos pratiques : 05 34 50 85 50 - dd.31@apf.asso.fr

Arts plastiques

Alban-Minville

Enfants & Ados

De 6 à 10 ans &

De 10 à 14 ans

Mercredi de 14h à 15h30

Mercredi de 15h30 à 17h

Les enfants s'initient à la technique du dessin au crayon, et de l'aquarelle, du pastel gras et sec, de l'acrylique...

Avec Edwige Mandrou

Infos pratiques : Centre culturel
Alban-Minville - 05 67 73 87 60



Peinture dessin

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 16 ans

Jeudi de 14h à 16h

Mardi de 10h à 12h

Apprenez à dessiner, peindre, faire du pastel, aquarelle...

Marika s'adapte à chaque élève selon ses désirs et les accompagne dans l'apprentissage des arts plastiques, toutes techniques confondues.

Avec Marika Perros

Infos pratiques : Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60



Dessin, BD Manga & illustration



Nouveau

Alban-Minville

De 7 à 12 ans

Jeudi de 17h30 à 18h30

Un atelier ludique et créatif pour faire connaissance avec les possibilités d'expression graphique, s'initier ou se perfectionner aux différents styles du dessin illustratif et s'exprimer à travers du dessin narratif. Des petits jeux et exercices divers, pour découvrir les expressions, phylactères, onomatopées... qui donnent vie à la Bande Dessinée !

Avec Arthur Plateau



© Libre de droit

Infos pratiques : Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

2. Arts de l'image

Cinécréa



Les jeunes réalisateurs

Alban-Minville

Enfants

De 10 à 13 ans

Débutant - Tous niveaux

Mercredi de 16h à 17h30

Plongez dans le monde captivant de la production audiovisuelle et des réseaux sociaux. Développez votre créativité à travers une expérience immersive dans l'audiovisuel ; des activités telles que la création de courts métrages, l'apprentissage des techniques d'animation, du doublage, du montage vidéo, de la prise de vue et de la photographie.

Avec Perdus de Vue Production

Infos pratiques : Centre culturel Alban-Minville, 05 67 73 87 60

MédiaConnect



Créez votre média de quartier !

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 13 ans

Débutant - Tout public

Mercredi de 18h à 19h30

Devenez reporter pour votre quartier! À travers cet atelier, participer à la création d'un réseau social, un média de quartier captivant ! Explorez, interviewez et filmez, des témoignages, des lieux et des initiatives collectives. Développez vos compétences en réalisation, recherche et montage.



© Libre de droit

Photographie argentique et numérique

Alban-Minville

Adultes

Jeudi de 19h30 à 22h30

En associant les outils numériques aux pratiques de la photographie argentique, il s'agira de donner à voir en images un fragment de territoire de la ville de Toulouse : à mi chemin entre reportage et manipulations plasticiennes, cet atelier s'adresse aux personnes désireuses d'approfondir leur savoir-faire en prise de vue et en traitement de l'image.

Avec Jean-Luc Aribaud - Zorba Edition.

Infos pratiques : 06 26 76 82 91 – jlucaribaud@hotmail.fr

3. Musique



Guitare



Alban-Minville

Enfants

De 8 à 10 ans

Mercredi de 15h à 16h

De 10 à 13 ans

Mercredi de 16h à 17h

De 13 à 18 ans

Mercredi de 17h à 18h

Ados & Adultes - Dès 16 ans

Mercredi de 18h à 19h

Pour participer à l'atelier de guitare il faut : une guitare, le sourire et on s'occupe du reste ! Tout niveau est accepté, et l'essentiel est de prendre plaisir.

Avec Quentin Morales

Infos pratiques :

Centre culturel Alban-Minville

05 67 73 87 60



Éveil musical

Alban-Minville

Nouveau

Enfants

De 3 à 6 ans

Mercredi de 14h à 15h

Éveil musical / Découverte musicale ; Atelier de découverte de la musique via la pratique de divers instruments, de chant, et autres petits jeux collectifs.

Avec Marielle Bourges

Infos pratiques :

Centre culturel Alban-Minville

05 67 73 87 60



PLAY MUSIC

Alban-Minville



#V3 – DANS MON 1ER ORCHESTRE – Enfants de 8 à 11 ans

Lundi de 16h45 à 19h

#V4 – DANS MON ORCHESTRE AMATEUR – Ados & Adultes

Dès 11 ans

4 ans de pratique instrumentale

Lundi de 19h à 20h45

Dans la continuité d'un travail en milieu scolaire, PlayMusic est un dispositif de pratiques collectives et d'apprentissage de la musique au sein d'un orchestre, décliné en deux variations selon les publics et les niveaux. Au Centre culturel Alban Minville le Conservatoire propose la pratique de l'euphonium, le trombone, la trompette et les percussions.

Avec Play Music – Conservatoire à Rayonnement Régional

Infos pratiques : 06 61 47 69 22 – nathalie.lechat@mairietoulouse.fr

Orchestre de musique actuelle

Alban-Minville

Enfants

Dès 10 ans

Mardi de 17h à 19h

Mercredi de 14h à 17h

Topophone propose à des jeunes de 8 à 18 ans, des cours de musique collectifs hebdomadaires, des stages musicaux durant les vacances scolaires et des montées sur scène dans le cadre des « Événements Jeunes Musicien·nes ».

Avec l'Association Topophone

Infos pratiques :

06 72 84 05 04 – jm@topophone.fr



© Libre de droit

Chorale de Bellefontaine

Alban-Minville

Ados & Adultes - Dès 15 ans

Vendredi de 20h à 21h30

De septembre à novembre

Des séances de chants sont proposées aux habitants du quartier. Un rendez-vous convivial et musical qui sera l'occasion de découvrir la musique classique et de rencontrer de grands musiciens. Chanteurs aguerris et débutants sont les bienvenus et seront invités à chanter aux côtés du Quatuor Modigliani lors de son concert.

Avec François Terrieux.

Infos pratiques :

Les Concerts de Poche - 06 71 39 72 37 - camille.houdant@concertsdepoche.com



Ensemble Musical, Pratique orchestrale collective



Nouveau

Alban Minville

Ados & Adultes - Dès 16 ans

Jeudi de 18h30 à 20h30



© Libre de droit

Vous jouez d'un instrument et souhaitez évoluer au sein d'un groupe, une formation orchestre ?

Cet atelier propose des cours de musique à tous celles et ceux qui souhaitent parfaire leur niveau musical en pratiquant collectivement la musique pendant leur temps libre.

Au programme : écriture musicale et pratique au sein d'un ensemble orchestral, encadré par notre intervenant.

Avec Quentin Morales

Infos pratiques : Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

4. Danse

Éveil danse classique

Alban-Minville

Enfants

De 4 à 6 ans

Mercredi de 15h à 16h

En travaillant la coordination, le rythme, l'équilibre, les mouvements du corps dans l'espace, la souplesse, l'écoute musicale, les enfants développent les bases de la danse classique sous une forme ludique.

Avec Vlasta Mazenoux

Infos pratiques :

Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

Initiation danse classique

Alban-Minville

Enfants

De 6 à 8 ans

Mercredi de 14h à 15h

Le cours se décompose en 3 temps : l'échauffement, les étirements et des exercices dansés dans l'espace, le temps et le groupe, tout en développant le sens artistique de l'enfant.

Avec Vlasta Mazenoux

Infos pratiques :

Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

Street-jazz

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 14 ans

Jeudi 18h30 à 19h30

Né dans les années 1980 à New-York, le street-jazz est issu d'un métissage, à mi-chemin entre le modern-jazz et les danses de rue : hip-hop, dancehall... Un style, aux différentes énergies, qui s'inspire des rythmes des musiques pop actuelles, électro ou R'n'B... Les mouvements, amples et précis favorisent l'expression individuelle.

Avec Louise Huruguen

Infos pratiques : Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60



Breakdance

Alban-Minville

Enfants

Dès 10 ans

Samedi de 11h à 12h30

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Lundi de 19h à 20h30

Mercredi de 20h à 21h30

Reynerie

Ados & Adultes

Dès 12 ans

Vendredi de 18h30 à 19h45

Promouvoir la Breakdance à travers diverses activités telles que les cours de danse, les stages et l'organisation de concours de Breakdance (Battles), l'association TBC anime des ateliers pour débutants et confirmés à destination des enfants, ados et adultes.

Avec Toulouse B-Boying Club

Infos pratiques :

07 71 88 68 54

toulousebboyingclub@yahoo.fr

Hip-Hop

Alban Minville

Enfants

Dès 7 ans

Vendredi de 18h30 à 20h

Dimanche de 14h à 16h

Avec Lien Horizon Danse

Reynerie

Enfants

De 6 à 8 ans

Samedi de 10h30 à 11h30

De 8 à 11 ans

Samedi de 9h30 à 10h30

Avec Club Vitafédé 31

Laissez s'exprimer votre créativité et venez apprendre le Hip-Hop All Styles. Danse qui englobe différents styles et techniques de danse, le Hip-Hop met l'accent sur la créativité et l'expression individuelle des danseurs. Lauryne vous fera découvrir, un mélange de divers éléments de la culture Hip-Hop sur fond de différents rythmes et styles musicaux.

Infos pratiques :

06 30 79 49 51

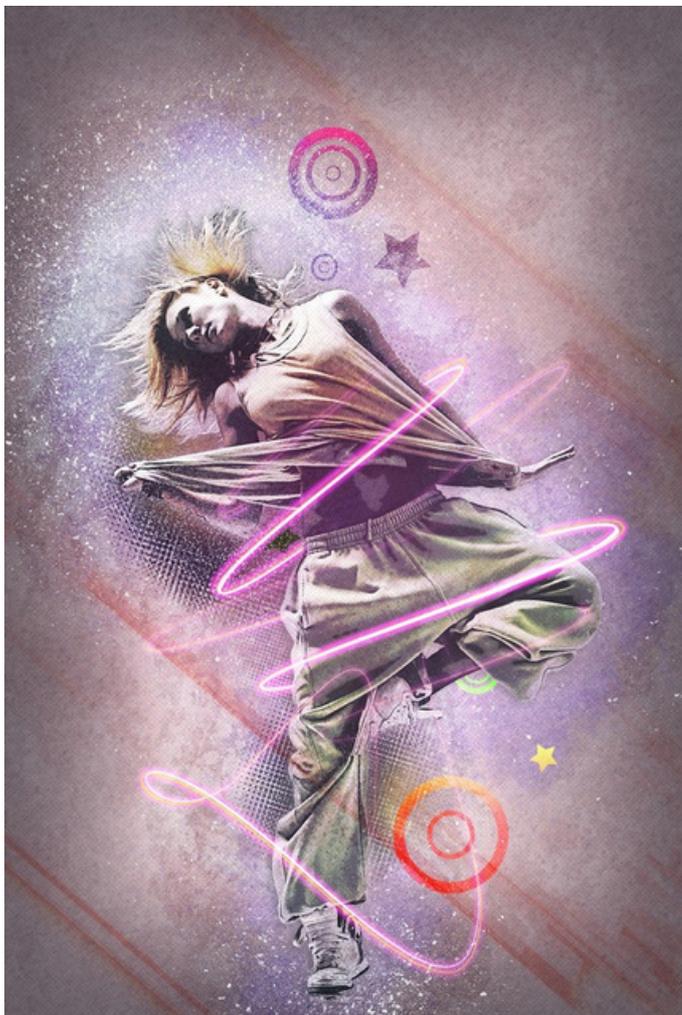
lienhorizondanse@gmail.com

05 62 24 19 23

hautegegaronne@club-vitafede.fr

Nouveau





Danse urbaine

Reynerie

Enfants

De 8 à 10 ans

Lundi de 17h à 18h

Ados

De 11 ans à 17 ans

Jeudi de 18h à 19h15

Ateliers de coopération en danses urbaines (Dance Hall, Hip-Hop et Afro), l'association Fidiadiala est une école de danse à pédagogie alternative auto-gérée par des adolescents.

Avec Fidia Diala

Infos pratiques :

Centre culturel de quartier Reynerie

05 31 22 99 21



Danse en ligne

Tous styles

Reynerie

Adultes

Jeudi de 18h30 à 19h30

Discipline sportive qui mélange danses de différents styles pratiquées en ligne, ces chorégraphies permettent de travailler le corps dans son ensemble.

Avec Dominique Riva



Nouveau



Infos pratiques : Centre culturel de quartier Reynerie - 05 31 22 99 21

Gwoka, Danse Guadeloupéenne Alban-Minville

Adultes & Enfants

Samedi de 14h à 16h

Tous les 15 jours

Tambour de la révolte , le Gwoka représente l'identité guadeloupéenne, sa pratique culturelle, à la fois instrumentale, chantée et dansée, se compose de 7 rythmes joués par des tambours Ka.

Avec Agart 31 Occitanie

Infos pratiques : 06 46 10 09 93 - agart31occitanie@gmail.com

Kaseko, Danse Guyanaise Alban-Minville

Adultes & Enfants

Samedi de 16h à 17h

Tous les 15 jours

Emblématique de la culture guyanaise, le Kaséko signifie « Casser le corps » en créole guyanais et désigne aussi bien le tambour que la danse.

Danse Plézi Tandé (tambour traditionnel Guyane)

Alban-Minville

Adultes

Samedi de 17h à 18h

Tous les 15 jours

Sandrine Plaa donnera des cours débutants de Samba de Gafieira, danse brésilienne en couple se rapprochant du tango.

Avec Agart 31 Occitanie

Infos pratiques : 06 46 10 09 93 - agart31occitanie@gmail.com



Danse Afro Latino

Reynerie

Enfants

De 6 à 10 ans

Mercredi de 14h à 15h

Alban-Minville

Adultes & Enfants

Dès 11 ans

Niveau avancé

Mercredi de 18h30 à 19h

Samedi de 14h à 17h

Tous les 15 jours

Enfants

De 6 à 11 ans

Mercredi de 17h30 à 18h30

Des racines de la danse africaine aux festivités des danses cubaines et brésiliennes, les ateliers seront l'occasion de découvrir des cultures rythmées de façon ludique et joyeuse.

Avec l'association YLAKOMBO

Infos pratiques :

06 95 41 04 31 – ylakombo@hotmail.fr

06 63 51 05 95 – ylakombo@hotmail.fr



Danse Artis Terra

Alban Minville

Adultes

Jeudi de 9h30 à 12h00

Avec Artis Terra

Infos pratiques :

Centre Culturel Alban-Minville

06 86 73 65 15 – 06 43 01 87 19

artisterra@gmail.com

kribesoy.danse@hotmail.com

Nouveau

Danse Artistique / Zumba / Step

Alban-Minville

Adultes

Dès 16 ans

Mardi de 19h45 à 20h45

Avec CVIFS

Infos pratiques :

06 31 32 62 05 – insertionmirail@cvifs.fr

Zumba

Alban-Minville

Adultes (femmes)

Dimanche de 16h à 18h

Avec Lien Horizon Danse

Infos pratiques

06 30 79 49 51 – lienhorizondanse@gmail.com



5. Cirque

Arts du cirque



Reynerie

Enfants

De 4 à 6 ans

Mardi de 16h45 à 17h30

De 7 à 9 ans

Mardi de 17h30 à 18h30

Découvrez l'atelier d'initiation aux arts du cirque pour les enfants : acrobatie au sol, jonglerie, rola bola et autres surprises dans une ambiance garantie

Intervenant en cours de recrutement

Infos pratiques : Centre culturel de quartier Reynerie - 05 31 22 99 21



© Libre de droit

Parkour

Enfants & Ados

De 13 à 17 ans

Mardi de 18h30 à 19h30 - Alban Minville

De 9 à 12 ans

Mardi de 17h à 18h - Reynerie

Le Parkour, ou l'art du déplacement, est une discipline sportive acrobatique qui consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels, par des mouvements rapides et agiles et sans l'aide de matériel.

Avec Théo Gailhaguet de Our Park 31

Infos pratiques : Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

Centre culturel de quartier Reynerie - 05 31 22 99 21

Nouveau



© Libre de droit

6. Langues et écritures

Langues étrangères

Alban-Minville

Enfants & Ados - De 4 à 16 ans

Samedi

De 9h à 12h30 & de 14h à 17h30

Dimanche entre 9h et 12h30

À partir du langage du quotidien, l'association propose aux enfants et aux adolescents des cours de langues étrangères autour d'un apprentissage ludique et créatif. Les enfants sont regroupés par tranche d'âge et par niveau les samedis et les dimanches. Enseignement de l'arabe, l'anglais et l'espagnol.

Avec Alliance des Cultures et de Loisirs

Infos pratiques :

06 03 00 85 62 - alliance.tls1@gmail.com

Français langue étrangère

Alban-Minville

Adultes débutants

Mardi de 14h à 17h

Jeudi de 9h à 12h

L'association Bell'Arc en Ciel propose des cours de français pour débutants et favoriser l'apprentissage du français oral, du vocabulaire, par la lecture et des discussions et expression orale autour de vie. Favoriser son autonomie, en français, dans son quotidien.

Avec l'Association Bell'Arc en Ciel

Infos pratiques :

06 87 35 16 80

assobellarcenciel@gmail.com

Soutien scolaire maths/physique

Alban-Minville

Enfants & Ados

De 11 à 17 ans

Dimanche de 10h à 13h

Avec Centre de Formation Excellence

Infos pratiques :

06 60 67 13 02 - profbmounir@yahoo.fr



7. Activités physiques et de bien-être

Yoga Zen

Reynerie

Adultes - Débutant

Dès 15 ans

Lundi de 12h30 à 13h30

Inspirée de différentes postures de gymnastiques, cette activité aide à renforcer et à assouplir les muscles tout en se relaxant. Un effort tout en douceur qui stimule l'esprit tout en prenant soin du corps, sans le brusquer.

Avec Mauricio Cugat

Infos pratiques : Centre culturel de quartier Reynerie - 05 31 22 99 21

Relaxation

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Vendredi de 12h30 à 13h30

La relaxation est une pratique mentale qui se focalise dans le présent et permet à chacun de trouver les ressources nécessaires.

Avec Laurence Marill

Infos pratiques : Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60



Yoga Dynamique

Adultes - Débutant

Dès 15 ans

Reynerie

Vendredi de 12h15 à 13h15

Alban-Minville

Lundi de 17h15 à 18h15

Le cours de yoga dynamique est basé sur l'enchaînement fluide des différentes séries de postures. Ce type de yoga est idéal pour renforcer son corps et son esprit.

Avec Vincent Itier

Infos pratiques :

Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

Centre culturel de quartier Reynerie

05 31 22 99 21



© Libre de droit

Activités physiques adaptées séniors

Reynerie

Adultes/séniors

Vendredi de 13h30 à 15h

Activités physiques adaptées (gymnastique) pour un public sénior.

Avec l'association Apa Danse

Infos pratiques : 06 75 56 07 08 - apadanse@gmail.com

Gyrokinesis

(Yoga en mouvement)

Nouveau

Reynerie

Adultes

Jeudi de 9h30 à 10h30

Activité qui peut se pratiquer assis sur une chaise puis debout, le Gyrokinesis « Yoga en mouvement » est une discipline alliant Tai Chi et danse. Alliant assouplissement, renforcement et respiration, il permet de tonifier le périnée, de décongestionner les articulations, spécialement celles du dos.

Avec l'association Sport Tremplin

Infos pratiques : 06 75 06 12 30 – emilie.maurel@sportspourtous.org



© Droit réservé

Gym douce

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Mardi de 9h30 à 10h30

Pratique tout en douceur de déverrouillage articulaire, basé sur des mouvements de renforcement, d'étirement et de mobilité de l'ensemble du corps.

Avec Fontenilles Gym

Infos pratiques : 06 86 94 02 58 – delphinededieu64@orange.fr

Sophrologie

Alban-Minville

Adultes

Lundi de 10h à 11h30

Un travail de relâchement corporel, de respiration, de mouvements, de découverte de l'image de son corps, des visualisations positives. Cet ensemble se réalise dans un climat de bienveillance, de partage et de chaleur humaine.

Avec L'École de la deuxième chance

Infos pratiques :

05 34 63 79 80 – julien.gourc@er2c-mip.com

Qi Gong, Gym douce

Alban-Minville

Adultes

Lundi de 12h à 13h

Mercredi de 12h45 à 13h45

Le Qi Gong est une gymnastique douce pratiquée debout, c'est un ensemble de mouvements permettant de faire circuler l'énergie et de reconnecter toutes les parties du corps.

Avec l'association Les 2 Principes

Infos pratiques

06 07 59 05 88 – caroline.vranken@orange.fr

Gym au sol

Reynerie

Enfants

De 3 à 4 ans (PS Maternelle)

Mercredi de 15h15 à 16h15

De 4 à 5 ans (MS et GS Maternelle)

Mercredi de 16h45 à 17h45

De 5 à 6 ans (GS Maternelle & CP)

Mercredi de 18h à 19h

De 7 à 8 ans (CE1/CE2)

Samedi de 9h30 à 10h30

De 8 à 10 ans (CM1/CM2)

Samedi de 10h30 à 11h30

Proposition de divers ateliers tels que des parcours moteurs, des jeux et des exercices afin de développer l'équilibre, la motricité de l'enfant avec Amélie.

Pour les plus grands, le samedi à partir de 7 ans, découverte et apprentissage en groupe de la gymnastique de loisirs (sans agrès). Au programme : découverte ludique des différentes figures et techniques de la gym au sol. Avec Club Vitafédé 31

Infos pratiques :

05 62 24 19 23

hautegaronne@club-vitafede.fr



© Libre de droit

Pilates



Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Lundi de 17h à 18h & de 18h à 19h

Reynerie

Mercredi de 12h15 à 13h15

Atelier de détente et de bien-être, accessible à tous et toutes, ce cours de pilates développe la concentration, le contrôle, la précision, la fluidité tout en renforçant les muscles profonds.

Avec Vincent Itier

Infos pratiques :

Centre culturel Alban-Minville

05 67 73 87 60

Centre culturel de quartier Reynerie

05 31 22 99 21

Gymnastique Sensorielle

Reynerie

Adultes

Mardi de 9h30 à 11h

La gymnastique sensorielle permet de rééduquer des mouvements perturbés, quelles qu'en soient les raisons, mais aussi de rechercher une qualité de mouvement, coordonnée et globale, ressentie dans l'instant présent, dans l'espace et le temps.

Elle permet de se défaire de certaines habitudes posturales et de gagner en qualité de présence à son corps, à soi et dans sa relation aux autres.

Avec l'association Moshen

Infos pratiques : 06 98 96 21 54 -
contact@moshen.fr

Marche - Street Gym



Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Vendredi de 10h à 11h30

"Marche pour la tête et les jambes"
! Si vous souhaitez faire marcher vos jambes tout en faisant vagabonder votre esprit... Cette activité est faite pour vous!

Marche découverte, historique, sportive ou nordique, en ville ou en campagne, ce temps sportif et de découverte de notre patrimoine toulousain nous transportera au gré de nos périples.

Avec Laurence Marill

Infos pratiques : Centre culturel
Alban-Minville - 05 67 73 87 60

Nouveau

Gym Renforcement

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Mardi de 10h30 à 11h45

Pratique tonique de mouvements qui permet le maintien et le renforcement des différentes chaînes musculaires réalisé en toute sécurité et dans le respect de la posture.

Avec Fontenilles Gym

Infos pratiques :

06 86 94 02 58

delphinededieu64@orange.fr

Fitness

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Jeudi de 14h à 15h30

Avec L'École de la 2ème chance

Infos pratiques :

Centre culturel Alban-Minville

06 88 33 46 29 - julien.gourc@wanadoo.fr

Initiation Trail



Activité en extérieur

Reynerie

Adultes

Vendredi de 12h15 à 13h15

Course à pied en milieu naturel au Parc de la Reynerie et ses alentours.

Conseils, apprentissage en vue d'améliorer sa condition physique, son cardio, associé au plaisir de courir ensemble. Se donner les moyens d'aborder sereinement une compétition.

Conditions requises : débutants, en mesure de courir 15 à 20 min. et coureurs réguliers.

Avec Pascal Goul

Infos pratiques :

Centre culturel de quartier Reynerie

05 31 22 99 21

Nouveau



© Libre de droit

Raid Multisports et Nautique



Activité en extérieur
Enfants & Ados

Nouveau

De 9 à 13 ans

Mercredi de 14h à 16h30

Les éducateurs sportifs proposent aux pré-adolescents plusieurs activités de type Raid multisports qui mettront à l'épreuve leurs sens de l'équilibre, celui de la navigation sur l'eau, de l'orientation sur terre, celui de la précision et de la concentration, le tout dans un esprit de camaraderie et d'aventure.

Avec Laurence Marill, Vincent Itier, Yan Parmentier

Infos pratiques :

Centre culturel de quartier Reynerie
05 31 22 99 21 ou 23



© Droit réservé



© Libre de droit

Séances spécifiques aspirants haut-niveau

Reynerie

Adultes

Vendredi de 17h à 19h45

Enfants

De 8 à 14 ans

Mardi de 18h30 à 19h45

Séances ludiques et sportives de motricité, renforcement musculaire, activation, stretch et prévention, ainsi que des séances non sportives de prévention et sensibilisation sur le parcours-projet de haut-niveau.

Avec l'association Ckofor, Engage-moi

Infos pratiques :

06 60 16 62 97 - cforemoipro@gmail.com

Nouveau

Judo

Reynerie 

Enfants

De 6 à 8 ans

Mercredi de 13h45 à 14h45

De 9 à 11 ans

Mercredi de 15h à 16h

Avec Bekhadah Ouadah

Initiation à la pratique du judo pour les débutants à partir d'une approche ludique et une sensibilisation aux premières règles des arts martiaux.

Infos pratiques :

Centre culturel de quartier Reynerie
05 31 22 99 21

Alaban-Minville

Enfants

De 4 à 12 ans

Mardi de 17h30 à 19h30

Avec Toulouse Balma Arts Martiaux

Infos pratiques :

05 61 23 27 81
contact@toulouse-balma-am.fr

Kung Fu

Reynerie

Ados & Adultes

Dès 12 ans

Lundi de 18h30 à 19h45

& Jeudi de 18h30 à 19h45

Avec le Kung Fu, l'association Siu Liem recherche le développement personnel, celui du corps et de l'esprit. Nous utilisons des techniques traditionnelles, modernes et adaptées aux capacités de chacun. À partir de mouvements rapides, le travail articule le renforcement musculaire, la flexibilité des jambes et la coordination de tout le corps en vue d'une pratique de défense personnelle.

Avec l'association Siu Liem

Infos pratiques : 06 59 17 53 48 – kungfusiuliem@gmail.com

Nouveau



Tarifs

	Séance inférieure ou égale à 1h30 ou 1 séance hebdomadaire atelier cirque		Séance + de 1h30 avec 2 intervenants ou plus		2 séances hebdomadaires atelier cirque	
Tarifs toulousains	Année	Semestre	Année	Semestre	Année	Semestre
De 25 à 65 ans	125 €	75 €	165 €	97,50 €	230 €	150 €
Moins de 25 ans	100 €	60 €	140 €	82,50 €	190 €	120 €
Titulaires carte seniors	66 €	39,75 €	86 €	52,50 €	120 €	75 €
Personne en situation de handicap ou minima sociaux	62,50 €	37,50 €	82,50 €	48,75 €	115 €	67,50 €
Tarifs non Toulousains	187,50 €	112,50 €	247,50 €	146,25 €		
Tarifs non Toulousains atelier cirque	162 €	97,50 €			276 €	180 €

Inscrivez-vous depuis chez vous !

À partir du 28 août 2023

Toutes les infos sur metropole.toulouse.fr

Rubrique "Sortir", onglet "Centres culturels" puis "S'inscrire à une activité de loisirs"

Tarifs spécifiques

- Une participation de 15 € (quote-part) par an pourra vous être facturée pour les fournitures des ateliers d'arts plastiques et d'arts visuels.

Calendrier

1er semestre du 25 septembre 2023 au 10 février 2024

2ème semestre du 26 février 2024 au 15 juin 2024

Envie d'autres activités ?



Découvrez toute l'offre proposée par l'ensemble des Centres culturels de Toulouse dans la brochure en ligne disponible sur metropole.toulouse.fr.



Centre culturel de quartier Reynerie

1, place Conchita Grange Ramos

05 31 22 99 21

accueil.reynerie@mairie-toulouse.fr

Accès :

Métro ligne A : station Reynerie

Accueil du public :

Du Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Centre culturel Alban-Minville

1, place Martin-Luther-King

05 67 73 87 60

[Accueil.a.minville@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.a.minville@mairie-toulouse.fr)

Accès :

Métro ligne A : Bellefontaine – Bus n° 14

Accueil du public :

Du Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h



metropole.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse