

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES



Maison
de quartier Lalande

Les activités de mon quartier



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

Les activités de mon quartier



Sommaire

1 Arts plastiques	4
2 Musique	4
3 Théâtre	6
4 Danse	7
5 Langues et écritures	10
6 Forme et bien-être	11
7 Jeux	21





1. Arts plastiques

DESSIN - PEINTURE

Mardi | *Dès 8 ans*

17h-18h30

18h30-20h30

Fleurs aux sept couleurs

Maison de Quartier Lalande - Cub'land

Renseignements et inscriptions :

06 42 54 78 73

fleurs7couleurs@orange.fr



DENTELLES

Mardi

9h30-17h

Surcouf Solidarités

Maison de Quartier Croix-Daurade

Renseignements et inscriptions :

06 27 28 41 64

nicole.charpentierfranc@orange.fr



2. Musique

PERCUSSION

Mercredi | *Dès 11 ans*

16h-18h

Arts et Développement

Maison de Quartier La Vache

Renseignements et inscriptions :

Ali Alaoui 06 35 15 09 45

contact@alialaoui.com



PIANO

Lundi | 13h-17h

Mardi | 13h30-16h30

Jazz Vivant

Maison de Quartier Lalande

Club Ados

Renseignements et inscriptions :

06 89 34 03 46

philip.lejeune@yahoo.fr



2. Musique



COACHING & TECHNIQUE VOCALE

Jeudi | 12h30-14h

Arts et Développement

Maison de Quartier La Vache

Renseignements et inscriptions :

Ali Alaoui 06 35 15 09 45

contact@alialaoui.com



CHORALE

Lundi | 20h30-23h

La Bosca

Maison de Quartier Croix-Daurade

Renseignements et inscriptions :

06 05 08 00 84

mouysset.mairie-pierre@laposte.net



ÉVEIL MUSICAL

Lundi | De 3 à 6 ans | 16h45-19h30 | MJC Croix-Daurade

Maison de Quartier Croix-Daurade. Renseignements et inscriptions :

07 87 23 56 44 & direction@mjccroixdaurade.fr





3. Théâtre

THÉÂTRE D'IMPRO

Adultes

Lundi | 20h30-23h

La Brique

Maison de Quartier La Vache

Renseignements et inscriptions :

06 07 50 56 64

labriquedetoulouse@gmail.com



THÉÂTRE D'IMPRO

Enfants de 8 à 11 ans

Mercredi | 14h-15h30

MJC Croix-Daurade

Maison de Quartier Croix-Daurade

Renseignements et inscriptions :

07 87 23 56 44

direction@mjccroixdaurade.fr



THÉÂTRE

Jeudi | 19h30-22h30

Dimanche | 19h-22h

(1 fois par mois)

La R'Eplique

Maison de Quartier Lalande -

Club Ados

Renseignements et inscriptions :

06 85 59 29 03

lanterne13@gmail.com



THÉÂTRE TOULOUSAIN

Mardi | 19h30-22h30

Pop'Hilare

Maison de Quartier Croix-Daurade

Renseignements et inscriptions :

06 03 46 49 16

philippe.merlane@hotmail.fr

THÉÂTRE

Dimanche | 14h-18h

(1 fois par mois)

A fleur de mots

Maison de Quartier Lalande - Club Ados

Renseignements et inscriptions :

06 80 66 16 41

freddy.hirschi@orange.fr



3. Théâtre

THÉÂTRE

Mardi | 20h-23h

Cour et Jardin

Maison de Quartier Lalande -
Cub'land

Renseignements et inscriptions :

06 70 89 02 17

bettymalice55@gmail.com



THÉÂTRE

Jeudi | 19h-23h

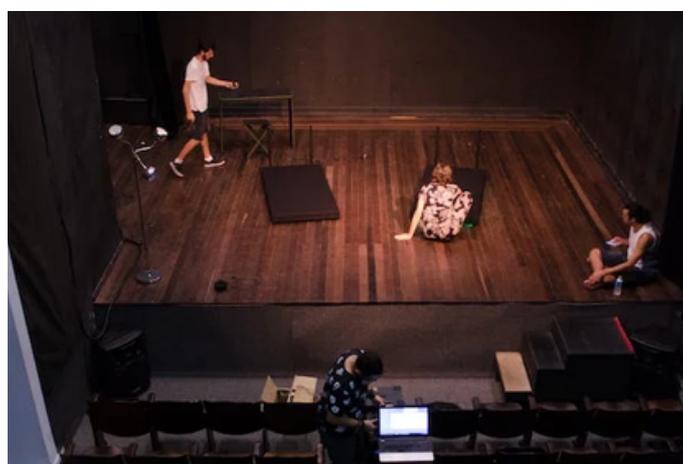
Flou artistique

Maison de Quartier Lalande -
Cub'land

Renseignements et inscriptions :

06 89 32 16 26

flouartistique@live.fr



4. Danse

SALSA

Dimanche | 14h30-20h

Cuba Libre

Maison de Quartier La Vache

Renseignements et inscriptions :

cuba.libre.toulouse@gmail.com

Lundi | 11h45-12h45

Association Gym Sénior

Maison de Quartier Croix-Daurade

Renseignements et inscriptions :

06 62 68 78 56

sabine.zonnekynd@gmail.com



4. Danse



COUNTRY

Mardi | 20h-23h

Mercredi | 19h-21h

Jack's sons country

Maison de Quartier Grand Selve
Renseignements et inscriptions :
06 12 50 23 03
jackssoncountry@gmail.com



K-POP

Samedi | 14h-18h

Dimanche | 14h-18h

Roller Dance Cool

Maison de Quartier Lalande -
Cub'Land
Renseignements et inscriptions :
06 84 12 96 48
x_crown@rollerdancecool.com



DANSE DE SALON

Mardi | 17h-19h

Jeudi | 17h-19h

Les amis de la danse

Maison de Quartier Croix-Daurade
Renseignements et inscriptions :
06 82 48 12 24
patrice.frick@gmail.com

DANSE EN LIGNE

Vendredi | 14h à 16h

Astors

Maison de Quartier Lalande -
Cub'land
Renseignements et inscriptions :
06 84 84 20 97
astors@orange.fr

4. Danse



DANSE DE GUINÉE

Lundi | 9h-22h

Mardi | 18h30-20h

Baga percussion

Maison de Quartier Lalande (*lundi*)

Maison de Quartier La Vache

(*mardi*) Renseignements et

inscriptions :

07 81 64 50 44

info@bagapercussion.com



DANSE GUADELOUPÉENNE

Mercredi | 20h-22h30

Vendredi | 19h-22h30

Liyannaj -K

Maison de Quartier La Vache

renseignements et inscriptions :

06 50 88 44 33

liyannajk971@hotmail.com



LINDY HOP

Mardi | 20h30-22h30

MJC Croix-Daurade

Maison de Quartier Croix-Daurade

Renseignements et inscriptions :

07 87 23 56 44

direction@mjccroixdaurade.fr



DANSE AFRICAINE

Mercredi | 15h30-16h30

6-12 ans

Jeudi | 19h-22h30

Adultes

MJC Croix-Daurade

Maison de Quartier Croix-Daurade

Renseignements et inscriptions :

07 87 23 56 44

direction@mjccroixdaurade.fr



5. Langues et écritures

COURS DE FRANÇAIS

Lundi | 18h–20h

Vendredi | 17h–19h

Retser 31

Maison de Quartier La Vache
Renseignements et inscriptions :
06 22 62 85 22
retser31@gmail.com

COURS ARABE LITTÉRAIRE

Mercredi | 17h30–20h

Ali ALAOUI

Arts et Développement

Maison de Quartier La Vache
Renseignements et inscriptions :
06 35 15 09 45
contact@alialaoui.com

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Vendredi | 17h–18h

10–14 ans

**Association Alliances et
Cultures**

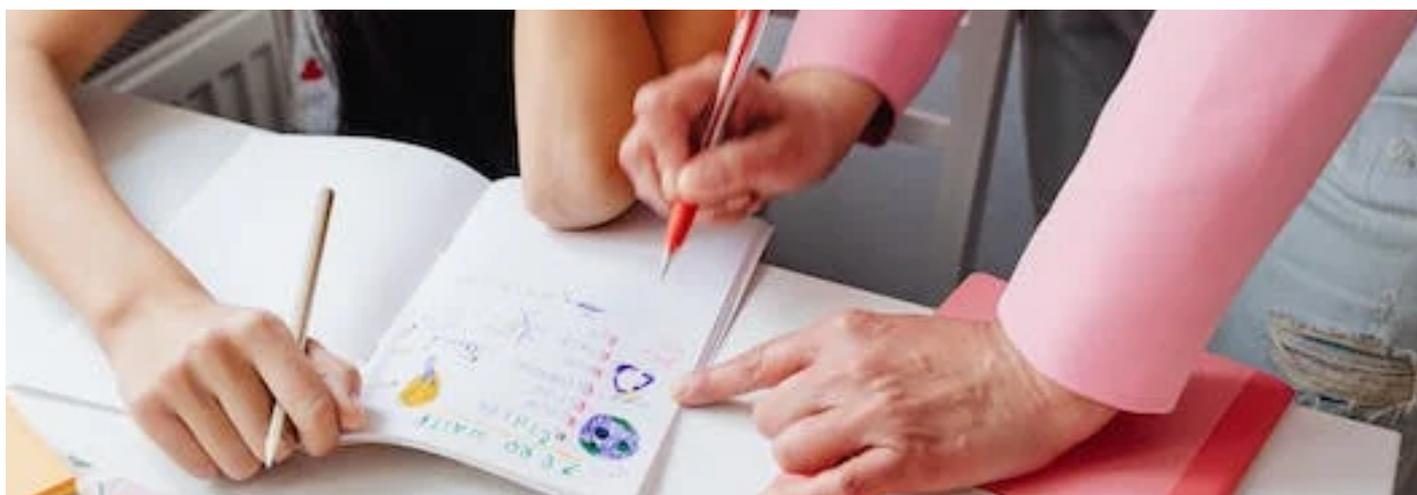
Maison de Quartier La Vache
Renseignements et inscriptions :
05 61 57 94 77
activites.nord@alliancesetcultures.org

Mardi | 16h–18h45

Vendredi | 16h–18h45

APSAR

Maison de Quartier Croix-Daurade
Renseignements et inscriptions :
05 82 08 11 70
jennifer.hosotte@associationapsar.org





6. Forme & bien-être

ATELIER MOTRICITÉ PARENTS – BÉBÉ

Vendredi | 9h30–12h30

6 mois à 2 ans

Association Alliances et Cultures

Maison de Quartier La Vache

Renseignements et inscriptions :

05 61 57 94 77

activites.nord@alliancesetcultures.org



BADMINTON

Lundi | 16h–18h

Jeudi | 15h30–17h

Astors

Maison de Quartier Lalande

renseignements et inscriptions :

06 84 84 20 97

astors@orange.fr

Lundi | 19h30–21h

Mercredi | 18h30–21h

**Club Omnisport Toulouse
Lalande Badminton**

Maison de Quartier Lalande

Renseignements et inscriptions :

06 89 38 79 79

petruschka@gmail.com

BOXE

Mercredi | 15h–16h

8–11 ans

Vendredi | 17h–20h

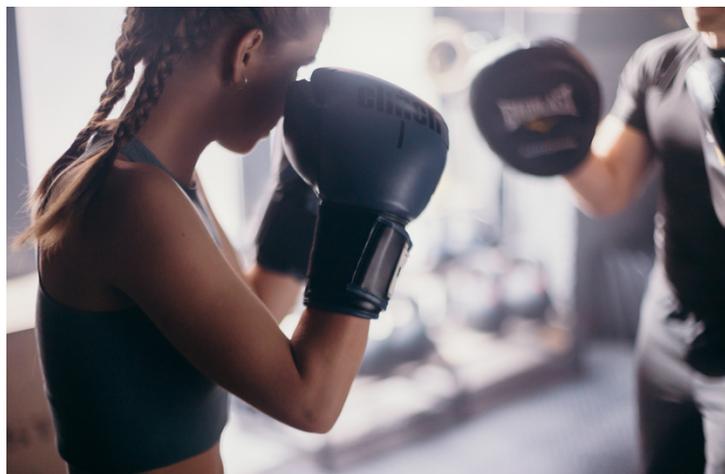
LADJAL Boxing Club Toulouse

Maison de Quartier Lalande

Renseignements et inscriptions :

06 24 60 96 49

ladjal910@gmail.com



6. Forme & bien-être



CANNE SANTÉ

Lundi | 18h-19h30
Académie Jacques
Lévinet 31

Maison de Quartier Lalande
Renseignements et inscriptions :
06 62 27 98 80
ajl.hautegaronne@gmail.com

CAPOEÏRA

Jeudi | 20h30-22h
Dès 15 ans

Volta Ao Mundo

Maison de Quartier Lalande
Renseignements et inscriptions :
07 81 33 37 63
candeiastoulouse@gmail.com



CANNE DÉFENSE

Jeudi | 19h-21h
Académie Jacques
Lévinet 31

Maison de Quartier Lalande
Renseignements et inscriptions :
06 62 27 98 80
ajl.hautegaronne@gmail.com

ART MARTIAL RUSSE

Mardi | 18h-20h
Jeudi | 18h-20h

Systemic Energie

Maison de Quartier Lalande (*mardi*)
Maison de Quartier la Vache (*jeudi*)
renseignements et inscriptions :
06 88 97 52 37
stephan.roy@hotmail.fr

ESCRIME LUDIQUE

Samedi | 20h30 - 23h30
(1 fois par mois)

Le consulat d'Elleslande

Maison de Quartier Lalande
Renseignements et inscriptions :
06 15 76 18 65
consulatdelleslande@gmail.com

6. Forme & bien-être



Mercredi 15h-16h30 | 8-11 ans

16h30-18h30 | 12-15 ans

Samedi 13h-14h30 |

Baby Cheer

14h-16h | 8-11 ans

16h-18h | Dès 16 ans



CHEERLEADING ET CHEERDANCE

Dimanche 13h-14h30 |

Baby Cheer

14h-16h | 8-11 ans

16h-18h | Dès 16 ans

**École internationale de
cheerdance et cheerleading**

Maison de Quartier Lalande

Renseignements et inscriptions :

06 60 93 92 70 etoiles.eicc@gmail.com

ESCALADE

Mardi | 16h30-17h30 | Dès 6 ans

17h30-19h30

Christophe Raffel

Maison de Quartier Lalande

Renseignements et inscriptions :

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr



FOOT DE TABLE

Mercredi | 18h30-21h

Vendredi | 18h-23h

Toulouse football de table

Maison de Quartier Lalande

Renseignements et inscriptions :

07 71 87 05 22

toulouseft@gmail.com



6. Forme & bien-être



GOLF

Mardi | 14h30-16h

Philippe Monnereau

Golf Garonne

Renseignements et inscriptions :

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr



GYM DOUCE

Lundi | 11h30-12h30

Mardi | 10h-11h

Jeudi | 10h-11h

Association Alliances et Cultures

Maison de Quartier La Vache

Renseignements et inscriptions :

05 61 57 94 77

activites.nord@alliancesetcultures.org



GYM DOUCE SÉNIOR

Mardi | 9h-11h30

Mercredi | 9h-11h30

Jeudi | 9h-11h30

Club des aînés Croix-Daurade

Maison de Quartier Croix-Daurade

Renseignements et inscriptions :

06 51 21 32 81

carol.lourties@gmail.com



6. Forme & bien-être



GYM PILATES

Lundi | 10h45–11h45

Association Gym Sénior

Maison de Quartier Croix – Daurade

Renseignements et inscriptions :

06 62 68 78 56

sabine.zonnekynd@gmail.com

GYM PILATES

Lundi | 9h30–11h30

Vincent Itier

Maison de Quartier Lalande –

Cub'land

Renseignements et inscriptions :

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi | 12h30–13h30

Vincent Itier

Maison de Quartier Lalande –

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr

POSTURE ET ÉTIREMENT

Jeudi | 15h–16h30

Association Gym Sénior

Maison de Quartier Croix–Daurade

Renseignements et inscriptions :

06 62 68 78 56

sabine.zonnekynd@gmail.com

STRETCHING

Lundi | 18h30–19h30

ANATSU

Maison de Quartier Croix–Daurade

Renseignements et inscriptions :

06 50 97 59 72

so.pilates.toulouse@gmail.com



6. Forme & bien-être



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Lundi | 18h30-19h30
GV Sport Santé

Maison de Quartier Lalande –
Cub'land
Renseignements et inscriptions :
07 60 57 23 53
amande.g47@hotmail.fr



GYM HOLISTIQUE Mercredi | 17h30-20h Adultes

MJC Croix-Daurade

Maison de Quartier Croix-Daurade
Renseignements et inscriptions :
07 87 23 56 44
direction@mjccroixdaurade.fr



TAÏ CHI

Mercredi
20h30-21h30

MJC Croix-Daurade
Maison de Quartier Croix-Daurade
Renseignements et inscriptions :
07 87 23 56 44
direction@mjccroixdaurade.fr





6. Forme & bien-être

SELF DÉFENSE – SELF PRO KRAV

Vendredi | 19h-21h

**Académie Jacques
Lévinet 31**

**Maison de Quartier Lalande
Renseignements et inscriptions :
06 62 27 98 80
ajl.hautegaronne@gmail.com**



KRAV MAGA

Mardi | 18h30-20h30

Jeudi | 18h30-20h30

**Tactical Combat Kapap Krav
Maga et
Disciplines associées 31**

**Maison de Quartier Lalande
Renseignements et inscriptions :
06 07 90 41 61
willylecompere@hotmail.fr**

JUDO

Mardi | 17h-18h | 4-5 ans

18h-19h | 5-6 ans

19h-20h | Dès 11 ans

Judo Club des Mazades

**Maison de Quartier Lalande
Renseignements et inscriptions :
06 43 94 85 69
judoclubdesmazades@gmail.com**



JEET KUNE DO

Mardi | 20h-22h

Jeudi | 20h-22h

Opened Circle

**Maison de Quartier La Vache
Renseignements et inscriptions :
06 71 64 14 42
tang-lung@gmx.com**



6. Forme & bien-être

MULTI-ACTIVITÉS

Mardi | 13h30-16h30

Astors

Maison de Quartier Lalande -
Club'land

Renseignements et inscriptions :
06 84 84 20 97
astors@orange.fr

MULTI-SPORTS

Samedi | 10h-11h

Enfants

Racine n'co

Maison de Quartier Croix-Daurade
Renseignements et inscriptions :
06 35 50 74 29
racinenco@gmail.com



MULTI-SPORTS

Jeudi | 17h-18h

Dès 8 ans

Philippe Monnereau

Maison de Quartier Lalande
Renseignements et inscriptions :
05 36 25 28 23
accueil.lalande@mairie-toulouse.fr

MUSCULATION

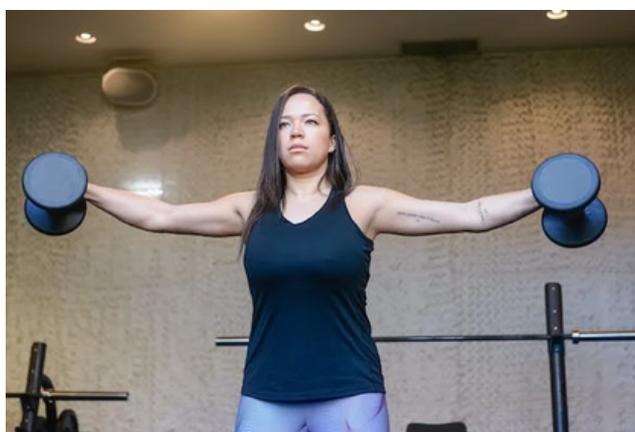
Lundi | 9h-14h

Mardi | 9h-14h

Jeudi | 9h-14h

Philippe Monnereau

Maison de Quartier Lalande
Renseignements et inscriptions :
05 36 25 28 23
accueil.lalande@mairie-toulouse.fr



6. Forme & bien-être



MUSCULATION

Samedi ou Dimanche

(selon le calendrier)

15h-18h

Cfor, engage – moi

Maison de Quartier Lalande

Renseignements et inscriptions :

06 60 16 62 97

cforemoipro@gmail.com



VOLLEY BALL

Lundi | 21h-23h30 (*loisirs*)

Mardi | 20h30-23h30 (*compétition*)

Mercredi | 21h-23h30 (*loisirs*)

Club Omnisport Toulouse

Lalande Volley Ball

Maison de Quartier Lalande

Renseignements et inscriptions :

06 60 85 92 08

coltvolleyball31@gmail.com



WA JU – JUTSU

Mercredi | 17h30-18h30

5-12 ans

Toulouse Minimes

Ju – Jutsu Traditionnel

Maison de Quartier Lalande

Renseignements et inscriptions :

06 29 31 86 15

josegarcia.jjt@gmail.com

JU – JUTSU

JAPONAIS

Vendredi | 19h30-21h30

Jinenkan Nin –

Jutsu de Toulouse

Maison de Quartier Lalande

Renseignements et inscriptions :

06 37 82 63 61

nicolas.svaizer@laposte.net



6. Forme & bien-être

YOGA

Mardi | 14h-15h

Association Alliances et
Cultures

Maison de Quartier La Vache
Renseignements et inscriptions :
05 61 57 94 77
activites.nord@alliancesetcultures.org

YOGA

Lundi | 9h-11h & 19h-21h30

Jeudi | 19h-21h30

GAGS

Maison de Quartier Grand Selve
Renseignements et inscriptions :
06 62 07 75 27
gagsgrandselve@gmail.com



MÉDITATION

Vendredi | 9h-11h

GAGS

Maison de Quartier Grand Selve
Renseignements et inscriptions :
06 62 07 75 27
gagsgrandselve@gmail.com

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Lundi | 18h-20h45

Adultes

MJC Croix-Daurade

Maison de Quartier Croix – Daurade
Renseignements et inscriptions :
07 87 23 56 44
direction@mjccroixdaurade.fr



7. Jeux

BILLARD INDIEN

Mercredi | 20h30 à 23h30

Dès 10 ans

Carron à Toulouse

Maison de Quartier La Vache
Renseignements et inscriptions :
06 59 60 93 71
toulouse@carron.net



JEUX & ATELIER MEMOIRE

Lundi | 14h-16h

Astors

Maison de Quartier Lalande -
Cub'land
Renseignements et inscriptions :
06 84 84 20 97
astors@orange.fr



LOTO & JEUX DE CARTES

Lundi | 14h-16h

Jeudi | 9h-19h

Vendredi | 12h-23h30

Samedi | 9h-23h30

Dimanche | 9h-23h30

**Comité des Associations
du Grand Selve**

Maison de Quartier Grand Selve
Renseignements et inscriptions :
06 78 52 12 64
comite.assos@grandselve.net



JEUX DE PLATEAUX WARGAMES

Samedi | 18h30-23h30
(1 fois par mois)

Le consulat d'Elleslande

Maison de Quartier La Vache
Renseignements et inscriptions :
06 15 76 18 65
consulatdelleslande@gmail.com

Tarifs

	Séance inférieure ou égale à 1h30 ou 1 séance hebdomadaire atelier cirque		Séance 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 "Centre culturels" puis "S'inscrire à une activité de loisirs"

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.



Maison de Quartier Lalande

239, avenue de Fronton

Accès : Bus n° 29, 69, L10 – Arrêt Riché Lalande

Maison de Quartier La Vache

7, rue Marguerite Duras

Accès : Métro B – Arrêt La Vache

Maison de Quartier Grand Selve

Rue Flora Tristan

Accès : Bus n° 26 – Arrêt Ecole Grand Selve

05 36 25 28 23

billetterie.lalande@culture.toulouse.fr

Accueil du public

Du lundi au vendredi de 9h-12h15 | 13h15-17h25



metropole.toulouse.fr
centresculturels.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse