

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES



**Centre
culturel**
Théâtre des Mazades

Les activités de mon quartier



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE



TOULOUSE

Un mot sur le Centre culturel Théâtre des Mazades



Présentation

Les Centres culturels et Centres culturels de quartier de Toulouse proposent à tous les publics une offre d'ateliers de pratique de loisirs artistiques, culturels, éducatifs, sportifs et de bien-être dans un esprit d'échange et de mixité sociale au plus près de chez vous. Ces ateliers, organisés par la Mairie et par les associations accueillies, vous proposent un espace d'apprentissage et d'accompagnement à la découverte de disciplines variées.

Le Centre culturel - Théâtre des Mazades est une scène dynamique de la vie culturelle toulousaine dans le quartier des Minimes. La programmation est pluridisciplinaire et favorise l'émergence de la scène locale avec une écriture contemporaine.

En s'appuyant sur de nombreux partenariats associatifs et institutionnels et des actions hors les murs à la rencontre des habitants, le Centre culturel - Théâtre des Mazades participe à l'éducation artistique et culturelle des plus petits aux plus grands dans une exigence d'accessibilité et de qualité sur plus de 5000 m², avec des salles de conférences, un hall d'exposition, et 9 salles de pratique amateur (sport, théâtre, danse, activités artistiques, forme et bien-être etc.).

Les activités de mon quartier



Sommaire

1 Arts plastiques	p. 4
2 Musique	p. 5
3 Théâtre	p. 11
4 Danse	p. 14
5 Cirque	p. 20
6 Langues et écritures	p. 21
7 Forme & bien-être	p. 22



1. Arts plastiques



Dessin – Peinture

Lundi : 10h–12h

Lundi : 16h–18h

Mardi : 17h30–19h30

Cours adultes | Cet atelier vise à développer l'apprentissage du dessin et de la peinture par l'observation et l'expérimentation des techniques, (acrylique, collages, monotype) afin de favoriser la pratique, l'expression personnelle et de révéler les capacités créatrices de chacun.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)



Dessin – peinture

Jeudi : 17h30–19h

Cours enfants | Cet atelier permet de développer l'expression et la création artistique tout en favorisant l'acquisition de bases techniques. Différents thèmes sont abordés à travers diverses techniques, permettant de s'initier au graphisme et aux mélanges de couleurs.



Modèle vivant

Mardi : 20h–22h

Cours adultes | Dans cet atelier, sont mises en place des lignes de construction, volumes sur les éléments du corps humain. L'objectif est d'acquérir des automatismes dans le tracé la construction du dessin.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)



Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)

2. Musique



Adultes

Basse

Lundi : 17h-18h & 18h-19h & 19h-20h | Dès 15 ans

Mardi : 18h-19h & 19h-20h & 20h-21h

L'objectif de ce cours est d'étudier les lignes de basses, l'harmonie, l'étude rythmique et de coordonner la cohésion basse/batterie. Travail sur le « Groove » avec une boîte à rythme.

Infos pratiques : Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice



Batterie

**Mardi : 19h-20h & 20h-21h
& 21h-22h**

Mercredi : 18h-19h

Dès 16 ans

L'objectif de cet atelier est de se familiariser avec l'instrument, de travailler progressivement l'indépendance et la coordination entre les 4 membres. Au fur et à mesure, il s'agit d'apprendre le solfège rythmique sur l'instrument, puis de jouer en musique des titres complets, jusqu'à l'improvisation.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le téléservice



Guitare

**Mercredi : 16h-17h & 17h-18h
& 18h-19h**

**Jeudi : 17h-18h & 18h-19h
& 19h-20h**

Dans cet atelier, il s'agit de s'initier, de pratiquer ou se perfectionner dans la pratique de l'instrument (rythme, harmonie, mélodie et accords) en utilisant des standards de la musique (blues, jazz, pop..) dans le but d'acquérir l'autonomie nécessaire pour jouer en groupe.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le téléservice



2. Musique



Adultes

Piano

Mardi : 19h–20h

Jeudi : 16h–17h & 17h–18h & 18h–19h & 19h–20h & 20h–21h

L'objectif de cet atelier est de développer le sens de l'écoute, la stabilité du rythme, l'expression de la phrase musicale, la concentration pratique immédiate de l'instrument pour les débutants.

Infos pratiques : Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice



Pratique musicale collective

Mercredi : 19h15–21h45

Dès 16 ans

Public ayant au moins 2 ans de pratique d'un instrument (batterie – guitare – basse – chant)

Dans ce cours, le but est de découvrir la pratique collective, jouer en groupe, travailler un répertoire commun. L'occasion est ainsi offerte d'enrichir sa culture musicale par la découverte d'autres instruments et d'autres styles.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le téléservice

Atelier vocal

Mercredi : 18h30–20h

Dès 16 ans

Dans ce cours, il s'agit d'aborder le chant et le plaisir de chanter ensemble : des bases de technique vocale sont transmises à travers des exercices corporels et de respiration, des jeux vocaux et des vocalises. L'initiation au chant polyphonique permet de découvrir des chants d'horizons variés : chants du monde, chants traditionnels européens, chansons françaises, gospels...

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le téléservice

2. Musique



Adultes

Chant polyphonique "Osons le baroque"

Lundi : 18h30-20h

Niveau avancé

Dans cet atelier, vous aborderez les techniques vocales et le chant polyphonique, donc le chant en collectif sur un répertoire renaissance et baroque.

Infos pratiques

Association Canzonetta 05 61 22 10 78
assocanzonetta@gmail.com



Orchestre symphonique

Vendredi : 19h30-22h

Niveau amateur

Dans cet atelier, le travail se fait autour d'œuvres symphoniques des périodes baroque, classique et romantique, sous la direction de Paul Millischer (ancien professeur au CRR de Toulouse).

Inscriptions et réservations :

Ensemble orchestral Pierre de Fermat 06 61 91 09 43
ensemble.orchestral.fermat@gmail.com



2. Musique



Enfants

Éveil musical

Mercredi : 16h-17h | 3-4 ans

Éveil musical pour les petites sections, moyennes sections de maternelle. Rythme, jeux vocaux, percussions corporelles, chansons.

Infos pratiques

Association Canzonetta | 05 61 22 10 78
assocanzonetta@gmail.com

Formation musicale et chant

Lundi : 17h-18h15 | 7-10 ans

Formation musicales et chant avec des percussions. Rythme, jeux vocaux, percussions corporelles, chansons. Conte musical.

Infos pratiques

Association Canzonetta | 05 61 22 10 78
assocanzonetta@gmail.com



Éveil musical et chant

Mercredi : 17h-18h | 5-6 ans

Le but est d'éveiller et stimuler la curiosité des jeunes enfants à travers la découverte des instruments, des jeux ludiques sonores, et des comptines... Ils vont apprendre en s'amusant !

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations
via le téléservice



Chant

Mercredi : 15h-16h | 7-12 ans

Dans cet atelier, les enfants pourront chanter en groupe, et découvrir divers répertoires. Ils pourront aborder la technique vocale par des échauffements ludiques, des jeux vocaux, et corporels, et préparer un conte ou comédie musicale.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations
via le téléservice

2. Musique



Enfants

Batterie

Mardi : 17h-18h & 18h-19h

**Mercredi : 15h-16h & 16h-17h
& 17h-18h**

Dès 10 ans

L'objectif de cet atelier est de se familiariser avec l'instrument, de travailler progressivement l'indépendance et la coordination entre les 4 membres. Au fur et à mesure, il s'agit d'apprendre le solfège rythmique sur l'instrument, puis de jouer en musique des titres complets, jusqu'à l'improvisation.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)



Piano

**Mardi : 17h-18h & 18h-19h
& 19h-20h**

**Mercredi : 14h-15h & 15h-16h
& 16h-17h & 17h-18h & 18h-19h**

Jeudi : 17h-18h

Dès 7 ans

L'objectif de cet atelier est de développer le sens de l'écoute, la stabilité du rythme, l'expression de la phrase musicale, la concentration pratique immédiate de l'instrument pour les débutants.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations :

via le [téléservice](#)



2. Musique



Jeunes musicien.ne.s

Vendredi : 18h-20h | 8-18 ans

Atelier de pratique musicale en petit collectif encadré par un musicien-intervenant.

Infos pratiques

Topophone | 07 66 50 68 43

contact@topophone.fr



Solfège

Jeudi : 18h-19h | Dès 7 ans

L'objectif de ce cours est d'apprendre à lire les notes, savoir solfier les clés, connaître la théorie de la Musique.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le téléservice

3. Théâtre



Adultes

Théâtre

Lundi : 18h30–20h30



La mise en place de l'abécédaire et de la boîte à outil du comédien se fera par le jeu et l'improvisation, avec l'exploration de la subtilité du jeu, de l'écoute et une invitation à la créativité. C'est aussi un « Laboratoire artistique », où l'on cherche la forme la plus adaptée pour servir des fragments de textes variés et où l'on expérimente des écritures scéniques plurielles de création.

Infos pratiques

Cie Ailleurs & Ici | 06 58 14 08 28
ailleurs.et.ici.2018@gmail.com

Improvisation théâtrale

Mercredi : 20h–22h

Jouer à construire, raconter et vivre des histoires en utilisant sa voix, son corps. Apprendre à rebondir sur les idées des autres, à développer son écoute. Découvrir l'univers du théâtre et de l'improvisation à travers les concepts de match, de long forme de cabaret... Découvrir les catégories humoristiques, de genre cinématographique ou littéraire... Monter sur scène et se mettre en scène sans jamais savoir quoi dire et quoi faire... Avancer à l'aveugle et faire confiance au collectif.

Infos pratiques

Black stories impro | 05 34 66 86 76
blackstoriesimpro@gmail.com
www.blackstoriesimpro.com



3. Théâtre

Dynamisation par le théâtre

Mardi : 9h30-13h

Ateliers gratuits pour toute personne en difficulté économique, sociale, psychologique (RSA, AAH, Non indemnisé, travailleur(euse) précaire, Pôle Emploi...). Soutenu par le Conseil Départemental, dans le cadre du PDI. (Programme Départemental d'Insertion)

Objectifs : Par les techniques du théâtre et de la danse, travailler la confiance en soi, le plaisir de l'investissement pour un projet collectif. Mobilisation des énergies pour retrouver une dynamique qui favorise la mise en œuvre d'un projet personnel et/ou professionnel.

Infos pratiques

Théâtre de la passerelle
06 85 16 28 63 | theapass@orange.fr

Théâtre insertion

Jeudi : 13h30-16h30

Amener à conscientiser la force de la solidarité par la création culturelle, faire émerger l'estime de soi par la découverte de techniques d'art dramatique, favoriser l'accès aux émotions et au rire. Publics hébergés à Espoir, ouvert aux quartiers Mazades et Bourbaki.

Infos pratiques

Association Espoir | 05 61 14 76 76



Adultes

Théâtre et valorisation de l'image de soi

Vendredi : 14h-17h

Du 12 mai 2023 au 8 déc. 2023

L'association Reflet 31 aide les publics en situation de précarité à reconstruire leur image, et les accompagne vers une insertion sociale, culturelle et professionnelle. Au final de cet atelier création, réalisation d'un spectacle et exposition photographique.

Infos pratiques

Association Reflet 31
06 82 25 42 17 | reflet31@gmail.com



3. Théâtre

Théâtre

Mercredi : 13h30-14h30

6-8 ans

Aborder le théâtre dès le plus jeune âge par le jeu. Mettre en place les outils avec plaisir, confiance, écoute, sincérité, imagination. Tous les exercices proposés, pour les enfants en niveau « éveil », suivent une progression adaptée à chacun et à l'ensemble du groupe (travail de l'énergie corporelle, de l'écoute du groupe, de l'espace, de la respiration, de la voix, par une approche ludique).

Création comédie musicale

Mercredi : 13h30-17h30

10-15ans

Mise en scène d'une comédie musicale par et pour un public d'enfants en situations singulières (handicaps, maladies, sociales) pour une tournée de 10 représentations. Les élèves inscrits apprennent tous les métiers du spectacle vivant : jeu d'acteur, chant, danse, face-painting, régie.

Infos pratiques

Les tréteaux blancs 31 | 07 70 40 28 68
aude.dallest@sfr.fr



Enfants

Mercredi : 14h30-16h

8-11 ans

Mercredi : 16h-17h30

12-15 ans

Construire une « boîte à outils » pour la pratique du théâtre, nommer les fondamentaux (corps, respiration, voix, regard, adresse, intention, projet de parole, improvisations, lectures de textes), et expérimenter, en passant par le jeu, le travail « choral » du groupe, et l'écoute : oser en confiance. C'est un lieu formidable du développement de l'individu.

Infos pratiques

Cie Ailleurs & Ici | 06 58 14 08 28
ailleurs.et.ici.2018@gmail.com



4. Danse



Adultes

Danse contemporaine

Lundi : 18h30-20h

Dès 16 ans

Ce cours propose une approche sensible et dynamique du mouvement, développe l'imaginaire et la notion d'écoute de groupe, le tout rythmé par des musiques variées. Improvisation, exploration collective, et apprentissage technique, au sol et debout, composent le cours, qui s'achève par une phrase chorégraphique laissant place à l'interprétation de chacun.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le téléservice

Danse contemporaine

Samedi : 10h30-12h30

Dans cet atelier niveau intermédiaire, l'objectif est de développer la disponibilité, la réceptivité et l'ouverture vis-à-vis des autres en utilisant les outils de la danse. Le but est d'acquérir acuité et précision dans le mouvement dansé dans un souci de fluidité, et de trouver ses modes d'expressivité.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le téléservice



4. Danse



Adultes

Danse orientale

Mercredi : 18h15–19h15

Débutant | Dès 15 ans

Jeudi : 19h30–20h45

Avancé | Dès 15 ans

Dans ces ateliers, l'objectif est de découvrir ou de continuer à découvrir la danse orientale égyptienne.

Infos pratiques

Latoricaine | 06 74 64 40 90
caroline.achouri@gmail.com

Danse étirements, alignements, conscience posturale

Jeudi : 12h15–13h45

Cet atelier vous fera découvrir une pratique entièrement au sol, et des techniques telles que: Yoga, Pilate, Feldenkraïs.. Étirer le corps dans la justesse des alignements pour dénouer les tensions articulaires et musculaires au profit d'une détente et d'un renforcement des muscles profonds. Rééquilibrer le tonus avec calme et bienveillance.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations
via le téléservice

Flamenco creativo

Mardi : 20h–21h

L'ambition de cet atelier est de multiplier les zones de contacts entre flamenco, danse contemporaine, théâtre et arts manuels dans un souci d'ouverture d'horizons et d'accessibilité à tous. Ainsi, la Maleta propose une exploration corporelle s'inscrivant dans une approche douce et pédagogique qui respecte le rythme et l'imaginaire de chacun vers le plaisir de danser ensemble.

Infos pratiques

Cie La Maleta | cielamaleta.com
06 16 46 58 44
cielamaleta@gmail.com



4. Danse



Adultes

Salsa

Jeudi : 20h-21h30 | Salsa cubaine débutant

Destinés aux personnes novices, (ayant peu ou jamais pratiqué cette danse). Vous apprendrez vos premiers pas de base en solo, en couple et en rueda de Casino, mais aussi : les déplacements, transferts de poids du corps, isolation corporelle, guidage, attitude.... Avant la fin de l'année, vous aurez déjà la satisfaction d'aller danser dans les sociales salsa !



Vendredi : 19h-20h | Salsa chorégraphique intermédiaire et avancé

La nouveauté de cette année ! Pour intégrer la troupe Salsacolor et avoir l'expérience de la scène, c'est par ici ! Ateliers artistiques dédiés aux danseurs et danseuses ayant pratiqué au moins 2 ans de salsa cubaine ou portoricaine, ou 1 an avec de bonnes capacités d'apprentissages. Disponibilité, régularité de présence aux cours et aux répétitions collectives encadrées ainsi que pour les scènes où on se produira. Il est recommandé d'avoir un(e) partenaire de danse pour l'inscription à cet atelier.



10 % de réduction pour toute adhésion avant le 14 septembre.

Infos pratiques

Association Salsa Color
07 86 24 52 13
salsacolor31@gmail.com
Afin de recevoir votre formulaire, les tarifs et informations complémentaires.

Vendredi : 20h-21h30 | Salsa chorégraphique intermédiaire et avancé

Objectifs des cours : Améliorer et développer son style, sa maîtrise du corps et sa posture, travailler sur l'isolation corporelle, développer son oreille à la musicalité et aux différents rythmes de salsa, apprendre des figures élaborées et complexes à intégrer dans la rueda de casino, des shines/chorés, le guidage subtil, la dissociation des mouvements, du lady et man style, l'élégance apportée aux mouvements et à la posture.... Un programme élaboré et plus ciblé qui vous fera évoluer sur des bases solides.



4. Danse

Flamenco créativo

Mardi : 17h30-18h30 | 10-13 ans

L'ambition de cet atelier est de multiplier les zones de contacts entre flamenco, danse contemporaine, théâtre et arts manuels dans un souci d'ouverture d'horizons et d'accessibilité à tous. Ainsi, la Maleta propose une exploration corporelle s'inscrivant dans une approche douce et pédagogique qui respecte le rythme et l'imaginaire de chacun vers le plaisir de danser ensemble.



Enfants

Infos pratiques

Cie La Maleta | cielamaleta.com

06 16 46 58 44

cielamaleta@gmail.com



[Nouveauté] Danse-théâtre

Vendredi : 17h-18h | 8-12 ans

Vendredi : 18h-19h | 13-17 ans

Ces ateliers sont un espace de recherche et de création où chaque enfant est amené à déployer son expression et sa créativité par le mouvement dansé. Par l'apprentissage des éléments techniques de base en danse, l'exploration des sensations et des différents états du corps, par des situations dramatiques et des improvisations guidées, avec l'utilisation d'accessoires et de costumes, nous développerons un langage corporel riche, conscient et singulier.

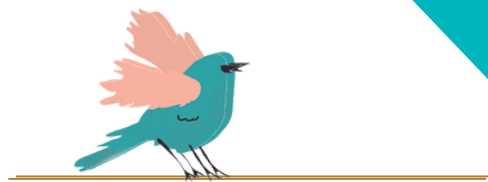
Infos pratiques

Association Layeli - compagnie Lamdanse

contact@cie-lamdanse.com



4. Danse



Enfants

Éveil danse

Mercredi : 16h-17h

4-5 ans

Dans ce cours, l'objectif est de susciter le plaisir du mouvement dansé, en abordant la conscience corporelle, de façon ludique. Les enfants peuvent ainsi expérimenter les qualités de mouvement, la relation à l'autre et à soi même, la relation à l'espace. Une place importante est donnée à la musicalité et au rythme.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

Initiation danse

Mercredi : 17h-18h

6-7 ans

Dans cet atelier, les enfants apprendront à renforcer leur disponibilité et affiner la conscience corporelle et ses possibilités. Ils pourront ainsi acquérir précision et qualité dans le mouvement dansé ; aiguïser leur perception de l'espace, préciser les notions de musicalité et rythme et développer leur créativité.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

Danse contemporaine

Lundi : 17h30-18h30

8-12 ans

À travers les notions d'espace et de temps, relations et dynamiques, les enfants s'expriment librement grâce à un apprentissage technique de l'improvisation et des instants de création dans un cours énergique et sensible.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

Danse classique

Mercredi : 13h45-14h45 | 8-10 ans

Mercredi : 14h45-16h | 11-13 ans

Connaître son corps, mémoriser des mouvements, travailler des enchaînements de danse classique, en pratiquant barre au sol (pour le placement du corps), échauffement technique, milieu (déplacement dans l'espace avec des enchaînements de pas) ; telles sont les techniques qui sont abordées dans ce cours.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

4. Danse

[Nouveauté]



Créa Pop

Mardi : 18h30-20h | 12-17 ans

Niveau intermédiaire

Dans cet atelier, l'accent sera mis sur la création de chorégraphies. Adrien utilisera le prisme du hip-hop pour les bases de mouvements mais différents styles viendront agrémenter les danses, en fonction des envies (Drill, contemporain, rock, electro, afro, etc.). Restitutions et animations de vie de quartier en perspectives.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

[Nouveauté]



Break

Mercredi : 17h30-18h45 | 8-10 ans

Mercredi : 18h30-20h | 11-17 ans

Approche des mouvements acrobatiques au sol et technique break adaptés à l'âge.

Infos pratiques :

Cercle des danseurs disparus

06 74 04 80 03

cercledesdanseursdisparus@gmail.com

Enfants



Hip-hop

Jeudi : 17h30-18h45 | 8-12 ans

Jeudi : 18h45-20h | 12-15 ans

Dans ce cours, Adrien Fabiani invitera les enfants et ados à prendre conscience de leurs corps dans l'espace, développer leur culture musicale et leur sens du rythme. Au programme : improvisation par des duos, des battles avec des thèmes variés, et les styles (locking, break, ...)

Infos pratiques

Pour le cours des 8-12 ans :

fabianiadrien@gmail.com

Pour le cours des 12-15 ans :

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice



5. Cirque



Acrobaties au sol

Lundi : 13h30–15h30

Mardi : 12h–13h30

Cours adultes | Temps de pratique autour des portés acrobatiques, de l'acrobatie au sol et du mouvement dansé. Espace dédié à la pratique en autonomie, au partage des approches et recherches de chacun.e.

Infos pratiques

Cie le Poil Flou

poilflou@protonmail.com



Arts du cirque

Mercredi :

13h–14h15 | 9–10 ans

14h15–15h30 | 6–8 ans

15h30–17h | 11–14 ans

Cours enfants | Dans cet atelier, les enfants vont découvrir et apprendre les arts du cirque : jonglerie, équilibre sur objet et acrobatie. L'alternance de temps techniques, de temps de jeu et de temps de recherche, permet de développer l'aspect créatif de chaque enfant et le mettre au service d'une idée ou création collective.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)



6. Langues et écritures



ADULTES | Cours de Français Langue Étrangère (FLE)

Mardi : 9h-12h & 13h45-16h45

Jeudi : 9h-12h & 13h45-16h45

Cours de français du niveau infra A1.1 à B1/B2 du CECRL pour adultes d'origine étrangère.

Infos pratiques

Association Parole Expression

05 82 95 67 80 paroleexpression@yahoo.fr



ENFANTS | Atelier de lecture [Nouveauté]



Mercredi :

15h10-16h | 4-6 ans

16h30-17h15 | 6-8 ans

Des temps de lecture sont offerts aux petits usagers du Centre Culturel – Théâtre des Mazades, par les bénévoles seniors de l'association Lire et faire lire. Durant ce temps, les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents.

Infos pratiques

danie.larane@mairie-toulouse.fr



7. Forme et bien-être

Capoeira

Mercredi : 19h30-22h

La capoeira qui vient du Brésil allie danse, lutte, musique et chant. Elle se pratique en ronde, les pratiquants amateurs ou confirmés sont acteurs de la roda dans laquelle ils jouent et s'expriment à travers leur participation physique et musicale.

Infos pratiques

Association Embora | 06 12 63 61 79
associationembora@gmail.com
www.embora-toulouse.blogspot.com

Ki Taiso – Qi Gong

Lundi : 11h30-14h30

Jeudi : 12h15-13h30

Pratique psycho-corporelle qui vous conduit à l'expérience d'unité et de globalité. C'est une sensibilisation aux mécanismes de l'autorégulation du corps, du cœur et de l'esprit. Il s'agit de donner un espace cadré à des mouvements naturels et spontanés qui sont à l'origine de cette régulation intuitive.

Infos pratiques

Association Seigakukan
loidicoach@gmail.com

Taiji



Mardi : 17h-18h30 & 18h30-20h

Vendredi : 17h-18h30 & 18h30-20h

Le Taiji Quan est un art martial complet basé sur des principes simples mais subtils, et un système de santé holistique qu'on retrouve dans la médecine traditionnelle chinoise. Les indications médicales sont multiples et bénéfiques pour la santé (tendons, muscles, équilibre, proprioception, respiration, calme de l'esprit...).

Infos pratiques :

Aïkido Club des Mazades
06 09 26 07 32
silviabellardiricci@gmail.com



Adultes

7. Forme et bien-être



Adultes

Pilates

**Lundi : 9h30-10h30 &
10h30-11h30 [séniors]**

À travers la technique Pilates rassemblant un travail autour de respiration, du centrage, de la concentration et de la fluidité, les participants obtiendront un bien-être physique et psychique.

Infos pratiques

A' corps Imparfaits | 06 99 43 24 04
aline.gubert@yahoo.fr



Stretching et renforcement musculaire et postural

Mardi : 12h30-13h30

Mercredi : 19h15-20h15

Renforcement des muscles profonds et stretching. La sangle abdominale est tonifiée, la posture est plus fluide et la souplesse harmonise l'ensemble du corps.

Infos pratiques

Association So Pilates
so.pilates.toulouse@gmail.com



7. Forme et bien-être

Gymnastique



Adultes

Gym douce

Mardi : 9h10-10h10

& 15h30-16h30

Mercredi : 19h45-20h45

Jeudi : 10h15-11h15

Assouplissements, travail de la motricité, de l'équilibre et de la coordination des mouvements seront au programme.

Infos pratiques

Association Gymnastique Des Mazades

agvdm31@gmail.com

06 30 66 92 39

Gym dansée

Mardi : 18h45-19h45

Chorégraphies variées dansées sur des rythmes musicaux divers faisant travailler le cardio, la souplesse, la coordination et le renforcement musculaire. Pratique collective qui facilite le lâcher prise et la confiance en soi.

Infos pratiques

Association Gymnastique Des Mazades

agvdm31@gmail.com

06 30 66 92 39



Gym dynamique

Lundi : 15h30-16h30

Mercredi : 18h45-19h45

Jeudi : 9h10-10h10

Vendredi : 15h30-16h30 & 18h30-19h30

Samedi : 9h10-10h10

Échauffement, renforcement musculaire, étirements en musique...

La gym dynamique prend en compte l'individu dans sa globalité et vise son épanouissement.

Infos pratiques

Association Gymnastique Des Mazades

agvdm31@gmail.com

06 30 66 92 39

7. Forme et bien-être

Entraînement gym

Mardi : 13h30–15h30

Entraînement pour le groupe seniors qui représentera la FFG le club du CT GYM aux GOLDEN AGE d'octobre 2024 en Bulgarie.

Infos pratiques

Inscriptions et réservations :
Coquelicot Toulouse Gym
contact@ctgym.fr

Étirements seniors

Mardi : 10h–11h

À travers des exercices d'étirements, d'automassages, de respiration; les seniors retrouveront tonus, qualité de sommeil et amélioration des articulations.

Infos pratiques :

A' Corps Imparfaits
06 99 43 24 04
aline.gubert@yahoo.fr



Qi-Gong

Lundi : 20h–21h30

Vendredi : 10h–11h30

Art énergétique traditionnel chinois accessible à tous : mouvements lents et souples, respiration, auto-massages et relaxation. Nombreux bienfaits pour la santé : revitalise, calme les douleurs, détend et renforce le corps en douceur, apaise stress et émotions...

Infos pratiques

Association Fleur'essence
06 50 27 75 36
fleuressenceasso@gmail.com



Adultes

7. Forme et bien-être



Adultes

Yoga Vinyasa

Mardi : 18h30-20h & 20h-21h30

Mercredi : 12h15-13h30

Vendredi : 12h15-13h30

Atelier de yoga dynamique et fluide avec pratiques respiratoires, méditation et postures variées. Tous niveaux. Cours d'1h15 avec progression tout au long de l'année.

Infos pratiques

Association Yogalipette | 06 84 99 43 09 claudine@yogalipette.com



7. Forme et bien-être



Adultes

Hatha Yoga

Lundi: 18h30-19h45

Mercredi : 9h-10h15

(Séance tous publics)

Ces séances sont adaptées à tous et comprennent des enchaînements (karana), postures (asana), souffles (pranayama), relaxation et méditation (dhyana) et éventuellement des mantras (chant) ou mudras (gestes de la main). Une pratique régulière de yoga assouplit et tonifie le corps, améliore la concentration et conduit à un état de bien-être plein de vitalité et d'harmonie.

Mercredi : 10h30-11h30

(Séance seniors)

Les séances de yoga pour seniors sont adaptées et se pratiquent en partie sur chaise. On retrouve néanmoins des enchaînements, des postures, des souffles et une relaxation ou une méditation. Une pratique régulière de yoga assouplit et tonifie le corps, améliore la concentration et conduit à un état de bien être plein de vitalité et d'harmonie.

Infos pratiques

Association Dhyana | 06 73 38 15 80
christelle-simonet@orange.fr



7. Forme et bien-être



Adultes

Activité physique adaptée après convalescence

Mercredi : 10h-12h

Activité physique adaptée pour des personnes souhaitant reprendre une activité physique après un convalescence. Différentes disciplines et spécialités.

Infos pratiques :

Sport tremplin 31 / sport pour tous
cd31@sportspourtous.org

Taïso

Lundi : 18h30-19h30

Au programme, des exercices traditionnels pour la préparation aux arts martiaux. Ils permettent aussi de se protéger et d'améliorer ses capacités physiques, de mieux maîtriser ses gestes, augmenter sa souplesse.

Infos pratiques

Judo Club des Mazades
judoclubdesmazades@gmail.com



Aïkido

Mardi : 17h-18h30 & 20h-21h30

Vendredi : 17h-18h30 & 20h-21h30

Basée sur l'art martial développé par Mori Ueshiba en 1931, la pratique propose des techniques de défenses individuelles à mains nues et l'utilisation d'armes en bois avec le Bokken (sabre), le Jo (baton rond) et le Tanto (poignard). L'Aïkido est considéré comme un art de vivre et de gagner par la paix, où la notion de compétition est absente.

Infos pratiques :

Aïkido Club des Mazades |
06 09 26 07 32
silviabellardiricci@gmail.com



7. Forme et bien-être



Adultes

Atelier mémoire

Vendredi : 10h-11h30

Cet atelier permet de stimuler et de développer la mémoire, en évitant le repli sur soi et en développant le plaisir d'être ensemble, le tout dans un esprit ludique et chaleureux. Ouvert à tous sans condition d'âge.

Infos pratiques

Association Negreneys Curie



Mémoire et stimulation cognitive

Mardi : 10h-11h30

Via la méthode de Liliane Israël, les buts sont de stimuler, développer, et renforcer les mécanismes de mémorisation.

Infos pratiques

La Mémoire dans tous ses états
jean-noel.heude@wanadoo.fr
06 18 07 36 30 – 06 86 67 50 36

Gestion des émotions [Nouveauté]



Jeudi : 9h30-11h30

L'atelier vise la promotion de la santé, prévenir l'isolement social et favoriser l'accès à la culture. À travers des pratiques de relaxation, de pleine conscience, de musique et de danse, les séances développeront des habiletés de communication et d'expression de soi.

Infos pratiques :

Addictions France 05 61 62 14 26

7. Forme et bien-être



Enfants

Judo

Lundi :

17h30-18h30 | 6-8 ans

18h30-19h30 | 9-11 ans

19h30-21h | Dès 12 ans

Mercredi :

17h-18h45 | 4-5ans

Jeudi :

17h30-18h30 | 6- 8 ans

18h30-19h30 | 9- 11 ans

19h30-21h30 | Dès 12 ans

Samedi :

10h30-11h30 | 6-8 ans

11h30-12h15 | 4-5 ans

Le Judo Club des Mazades est une association sportive dynamique. Basé dans le nord de Toulouse, le Judo Club Mazades – Lalande (JCML) accueille tous les judokas, quel que soit leur âge.

Infos pratiques :

Inscriptions et réservations :

Judo Club des Mazades

judoclubdesmazades@gmail.com



Capoeira

Mercredi : 18h-19h30
6-14 ans

La capoeira qui vient du Brésil allie danse, lutte, musique et chant. Elle se pratique en ronde, les pratiquants amateurs ou confirmés sont acteurs de la roda dans laquelle ils jouent et s'expriment à travers leur participation physique et musicale

Infos pratiques

Association Embora

06 12 63 61 79

associationembora@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 "Centres 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.

Centre
culturel
Théâtre des
Mazades

Centre culturel – Théâtre des Mazades

10, avenue des Mazades

05 31 22 98 00

accueil.mazades@mairie-toulouse.fr

Accès

Métro ligne B

Minimes Claude-Nougaro

Barrière de Paris

Accueil du public

Du lundi au vendredi

de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30

Samedi de 9h à 12h30

(hors vacances scolaires)

