

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

2023/2024

Centre  
culturel  
de quartier Saint-Simon

# Les activités de mon quartier



Aimer Vivre à Toulouse  
MAIRIE DE  TOULOUSE

# Les activités de mon quartier



## Sommaire

<b>1. Arts plastiques</b>	_____	3
<b>2. Théâtre</b>	_____	3
<b>3. Danse</b>	_____	4
<b>4. Musique</b>	_____	7
<b>5. Activités physiques et de bien être</b>	_____	9

Cette brochure rassemble toutes les activités proposées dans le Centre culturel de quartier Saint-Simon.

Les ateliers organisés directement par le centre culturel 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

## Dentelle au fuseau

### Adultes

Mardi de 14h à 17h

Jeudi de 14h à 17h

L'association propose de découvrir la dentelle au fuseau. Cet atelier est animé par un groupe de dentellières passionnées.

Avec La Dentelle De Jeanny

### Infos pratiques :

rosinepinelli@hotmail.com

# 2. Théâtre



### Enfants

#### De 7 à 9 ans

Mardi de 16h30 à 17h45

#### De 9 à 12 ans à

Jeudi de 16h30 à 18h

ou de 18h à 19h30

#### De 11 à 13 ans

Mardi de 18h à 19h30

#### De 13 à 14 ans

Lundi de 18h15 à 19h45

#### De 14 à 17 ans

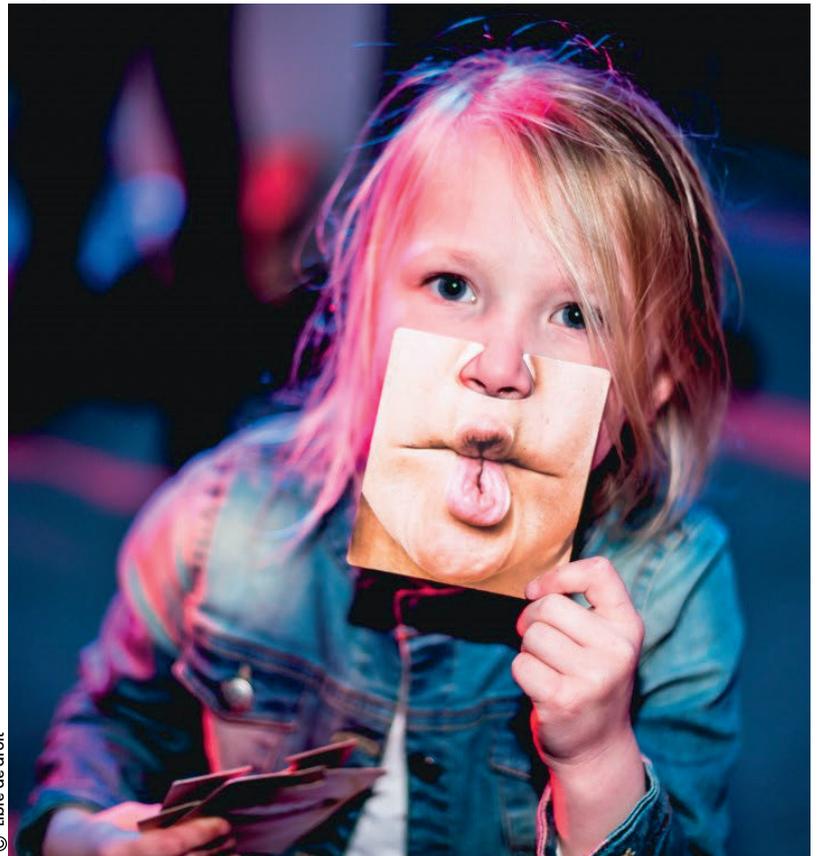
jeudi de 18h15 à 19h45

### Adultes

Lundi de 20h à 23h

& jeudi de 20h à 23h

Avec la Compagnie du Petit Matin



© Libre de droit

**Infos pratiques :** 06 78 90 44 88 - ciepetitmatin@orange.fr

# 3. Danse

## Éveil danse classique

Enfants

Dès 4 ans

Lundi de 17h15 à 18h

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 Jomavi

**Infos pratiques :**

06 06 58 68 13 – virginie.thiere@gmail.com

## Pointes

Enfants

De 11 à 13 ans

Jeudi de 18h30 à 19h

Dès 14 ans

Jeudi de 19h à 20h30

Avec Jomavi

**Infos pratiques :**

06 06 58 68 13 – virginie.thiere@gmail.com

## Danse classique

Enfants

De 4 à 6 ans

Mercredi de 14h à 15h

De 6 à 7 ans

Mardi de 18h30 à 19h30

De 7 à 8 ans

Mardi de 18h30 à 19h30

& mercredi de 14h à 15h

De 7 à 9 ans

Jeudi de 17h30 à 18h30

Ados de 15 à 18 ans

Mardi de 19h30 à 21h

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 Jomavi

**Infos pratiques :**

06 06 58 68 13 – virginie.thiere@gmail.com



# Hip-Hop

## Enfants

Dès 5 ans - initiation

Lundi

De 18h à 18h45

De 9 à 12 ans

Lundi de 19h15 à 20h30

Samedi de 10h à 11h

De 13 à 16 ans

Samedi

De 11h à 12h

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.

Avec Jomavi

### Infos pratiques :

06 06 58 68 13 – virginie.thiere@gmail.com



© Libre de droit

## Jazz urbain

### Enfants

De 9 à 11 ans

Mercredi de 15h à 16h

Samedi de 13h à 14h

De 11 à 13 ans

Mercredi de 16h à 17h

Samedi de 16h à 17h

Né dans les 80's 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 Jomavi

**Infos pratiques** : 06 06 58 68 13 – virginie.thiere@gmail.com



## Danses Folkloriques

### Adultes

Samedi de 17h30 à 20h

Découvertes des danses folkloriques et traditionnelles, et des chants en Gascon et Languedocien.

Avec Lou Ramelet Moundi

### Infos pratiques

06 79 02 32 38 – ramelet31@gmail.com

## Danses du monde

### Enfants

De 4 à 5 ans

Samedi de 9h45 à 10h45

De 6 à 7 ans

Samedi de 10h45 à 11h45

Ces cours sont une porte d'entrée à l'apprentissage de la danse ludique, originale et ouverte sur les cultures.

Ils permettent aux enfants d'acquérir les bases et fondamentaux communs à toutes les danses, tout en s'amusant sur des musiques métissées.

Avec Giorgia ARATRI

**Infos pratiques** : Centre culturel Saint-Simon

05 31 22 96 80



# 4. Musique

## Trompette

Enfants

Dès 6 ans

Lundi, mardi & vendredi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

**Infos pratiques :** [assocanto@gmail.com](mailto:assocanto@gmail.com)

© Libre de droit



## Piano

Enfants

Dès 6 ans

Du lundi au vendredi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

**Infos pratiques :** [assocanto@gmail.com](mailto:assocanto@gmail.com)

© Libre de droit



## Guitare

Enfants

Dès 6 ans

Lundi & vendredi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

**Infos pratiques :** [assocanto@gmail.com](mailto:assocanto@gmail.com)

© Libre de droit



## Batterie

Enfants

Dès 6 ans

Jeudi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

**Infos pratiques :** [assocanto@gmail.com](mailto:assocanto@gmail.com)

© Libre de droit



## Chant

Enfants

Dès 6 ans

Mardi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto  
Laouzetto

**Infos pratiques :** [assocanto@gmail.com](mailto:assocanto@gmail.com)



## Solfège, formation musciales

Enfants

Dès 6 ans

Mercredi

Cours individuels de 30 min

Avec l'Association musicale Canto  
Laouzetto

**Infos pratiques :** [assocanto@gmail.com](mailto:assocanto@gmail.com)

## Chorale adulte

Adultes

Mardi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto  
Laouzetto

**Infos pratiques :** [assocanto@gmail.com](mailto:assocanto@gmail.com)

## Chorale Gospel

Adultes

Mardi de 19h30 à 22h

Avec Cyprien ZENI

**Infos pratiques,** Cyprien ZENI  
[cyprienzeni.chant@gmail.com](mailto:cyprienzeni.chant@gmail.com)  
06 31 72 86 62

## Éveil musical

Enfants

De 4 à 5 ans

Mercredi & vendredi

Cours individuels

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

Avec l'Association musicale Canto  
Laouzetto

**Infos pratiques :**  
[assocanto@gmail.com](mailto:assocanto@gmail.com)



# 5. Activités physiques et de bien-être

## Yoga

### Adultes

#### 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 Espace et vie

**Infos pratiques :** 06 83 19 43 86  
dominiquebrenquier@gmail.com

## Qi Cong

### Adultes

#### Jeudi de 10h30 à 11h30

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 DU YI AU CHI

**Infos pratiques :** 06 08 75 39 95  
nathalie.pezzotti@orange.fr

## Pilates

### Adultes

#### Mardi & jeudi de 12h30 à 13h30

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 l'Association MAD corps 83

**Infos pratiques :** 06 72 74 73 26  
dumelie.armel@gmail.com

## Hatha Yoga

### Adultes

#### Jeudi de 12h30 à 13h45

Les cours de Hatha Yoga, permettent d'étirer le corps en douceur, en alliant la respiration ; ce qui permet un apaisement du mental et du corps.

Avec Espace et vie

**Infos pratiques :** 06 61 95 96 51  
alexandracarriere@yahoo.fr

## Thai Chi Chuan

### Adultes

#### Mardi de 19h à 20h30

#### & jeudi de 14h30 à 16h

Avec l'association DU YI AU CHI

**Infos pratiques :** 06 08 75 39 95  
nathalie.pezzotti@orange.fr

## Barre à terre

### Adultes

#### Jeudi de 9h30 à 10h30

Cette **pratique au sol** fait travailler tout le squelette et toute la musculature. Elle développe un travail d'assouplissement articulaire et musculaire et de renforcement musculaire liés au mouvement dansé. Les exercices s'appuient sur la respiration afin de détendre les muscles superficiels et de convoquer la musculature profonde.

Avec Giorgia ARATRI

**Infos pratiques :** Centre culturel Saint-Simon  
05 31 22 96 80

## Marche nordique



Adultes

Mardi de 11h à 12h30

*Nouveau*

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 Saint-Simon  
05 31 22 96 80



© Libre de droit

## Muay Tai, Kick Boxing, K1<sup>®</sup>

Enfants

Dès 4 ans

Mercredi de 18h à 19h

Vendredi de 18h à 19h

Ados/adultes

Mercredi de 19h à 21h

Vendredi de 19h à 21h

Avec Lina sport toulousain

**Infos pratiques :** 06 49 52 49 70  
linaboukhalf@hotmail.fr

## Gym douce



Adultes

Mardi de 9h30 à 10h30

A mi chemin entre la gym douce et la relaxation, les séances peuvent se pratiquer collectivement ou individuellement, de manière passive ou dynamique, allongée ou assise. Les techniques d'écoute, de respiration, de visualisation ou encore issues de la relaxation dynamique sont autant de moments bénéfiques pour le corps et l'esprit.

Avec Laurence Marill

**Infos pratiques :** Centre culturel Saint-Simon  
05 31 22 96 80

## Judo

Enfants

Dès 4 ans - Éveil

Lundi de 16h30 à 17h30

Samedi de 9h à 10h

De 5 à 7 ans

Lundi de 17h30 à 18h30

Samedi de 10h à 11h

De 8 à 11 ans

Lundi de 18h30 à 19h45

Samedi de 11h à 12h

Plus de 12 ans

Lundi de 19h45 à 21h

Samedi de 12h à 13h

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

Avec Saint-Simon Judo

**Infos pratiques :**  
06 78 08 40 29 - saintsimonjudo.clubeo.com

# 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](https://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](https://metropole.toulouse.fr).

**Centre culturel de quartier Saint Simon**  
10, chemin de Liffard  
31100 Toulouse

05 31 22 96 80

[accueil.stsimon@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.stsimon@mairie-toulouse.fr)

**Accès :**

Métro ligne A : Basso-Cambo  
Bus 87 - Arrêt Charpy

---

**Accueil du public :**

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