Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques…

ENFANTS + ADULTES

# Centre culturel

de quartier Soupetard

# Les activités de mon quartier

Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE TOULOUSE

# Les activités de mon quartier

## Sommaire


| | |
|---|---|
| **1 Arts plastiques** | p.3 |
| **2 Musique** | p.6 |
| **3 Théâtre** | p.8 |
| **4 Danse** | p.9 |
| **5 Forme & bien-être** | p.14 |
| **6 Langues** | p.22 |

# 1. Arts plastiques

ENFANTS

## Dessin, Peinture

**1 samedi par mois :**
**14h-18h (8-16 ans)**

Cet atelier permettra aux enfants et ados curieux de découvrir le dessin et la peinture pour développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

Association Atelier d'Evelyne
06 88 93 03 36
marielouise8francis.sanchez@orange.fr

**Maison de Quartier Amouroux**

## Dessin, Peinture

**Mercredi :**
**14h-15h30 (10-13 ans) et**
**15h30-17h (6-9 ans)**

Cet atelier permet d'acquérir ou de revoir les connaissances de base de la composition, du mélange des couleurs, des différentes techniques (acrylique, pastel, fusain, etc.), à travers différents thèmes.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Nouveau !

### Dessin Manga
**Mardi 17h30-19h (12-15 ans)**

Cette nouvelle activité propose aux jeunes adeptes du dessin manga et de la culture japonaise de comprendre et s'approprier les codes et techniques propres à cet univers. Elle abordera toutes les spécificités du genre pour vous permettre de dessiner vos propres histoires et personnages comme un vrai mangaka !

**Centre culturel de quartier Soupetard**
05 31 22 99 70 - Inscription via le téléservice

# 1. Arts plastiques

ADULTES

## Patchwork-Dentelle

**Vendredi : 10h-17h30**

Venez vous essayer à ces pratiques dans une ambiance conviviale, pour coudre, piquer et assembler.

Association Surcouf Solidarité
Patricia Possamai
06 83 51 53 61 / patyposs@live.fr

**Maison de Quartier Amouroux**

## Travaux manuels

**Lundi : 14h-18h**

Cet atelier hebdomadaire vous permettra d'exprimer votre créativité avec vos mains.

Association InterAge31
Maguy Laccassagne
06 38 74 90 44
lacassagne.yves@orange.fr

**Maison de Quartier Amouroux**

## Dessin, Peinture

**Jeudi : 9h30-16h**

Cet atelier permettra aux adultes curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées. Débutant, intermédiaire ou confirmé, l'intervenant s'adaptera aux différents niveaux.

Association Heredi'art
06 67 06 38 07
Yseultd@numericable.fr

**Maison de Quartier de L'Hers**

## Couture

**Un samedi par mois : 9h30-12h30 et 13h30-16h30**

À travers différents projets et pour tous les niveaux, ce cours de couture permet d'apprendre (ou revoir !) les bases de la couture afin de laisser libre court à sa créativité par la suite !

Association Kiko - Kristel Riethmuller
06 64 99 22 12
atelierkiko31@gmail.com

**Centre culturel de quartier Soupetard**

# 1. Arts plastiques

ADULTES

## Dessin, Peinture

**Mardi : 14h-16h**
**Mercredi : 18h30-20h30**

Cet atelier permettra aux adultes curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées. Débutant, intermédiaire ou confirmé, l'intervenante s'adaptera aux différents niveaux.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Origami

**2 mardis par mois :**
**19h30-22h**

L'art de l'origami (pliage de papier) donne vie à des animaux, des objets, des personnages et est régi par des techniques bien particulières, développant la concentration, la précision et la créativité de chacun.

Association Le Mouvement Français des Plieurs de Papier - Robert Loubet.
06 41 93 75 66 ou 05 61 62 94 12.
robert.loubet@wanadoo.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

# 2. Musique

ENFANTS

## Chorale

**Lundi : 17h15-18h (5-7ans)**
**18h05-19h05 (8-10ans)**

Eclats, Choeurs d'Enfants et de Jeunes
François Terrieux - 06 01 48 44 08
francois.terrieux@choeureclats.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Guitare

**Débutant :**
**Mardi : 17h-18h**
**Samedi : 9h30-10h30 et 11h30-12h30**
**Intermédiaire :**
**Mardi : 18h-19h**
**Samedi : 10h30-11h30**

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Piano - cours d'1h

**Mercredi :**
**14h-19h (6-17 ans)**
**Vendredi :**
**17h-19h (6-17 ans)**

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Batterie - cours d'1h

**Mercredi : 14h-18h (6-17 ans)**

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Maison de Quartier de L'Hers**

## Éveil musical

**Vendredi : 9h30-11h30 (0-3 ans)**

Association Ami31500
amidu31500@laposte.net
06 60 64 56 42

**Maison de Quartier de L'Hers**

# 2. Musique

# ADULTES

## Chorale

**Lundi : 20h30-22h**

Association Le Cabri
Alexandra Aibar - 06 89 82 67 05
direction.lecabri@laposte.net

**Maison de Quartier Amouroux**

## Chorale Seniors

**Lundi : 14h-17h**

Association La Joie de Vivre
François Audran - 06 64 76 35 26
francois.mylene@wanadoo.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Chorale

**1 samedi par mois : 10h-18h30**

Association A contre Temps
Guy Zanesi - 06 08 57 51 76
guy.zanesi@gmail.com

**Maison de Quartier de L'Hers**

## Chorale

**Mardi et mercredi : 20h15-22h30**

Association Mélopée - Yafa Lugassy
06 27 81 87 88
yafa-lugassy@hotmail.com

**Maison de Quartier de L'Hers**

## Guitare

**Débutant :**
**Mardi : 16h-17h et 20h-21h**
**Intermédiaire :**
**Mardi : 21h-22h**

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Piano

**Débutant :**
**Mercredi 13h-14h**
**Vendredi : 14h-15h, 15h-16h et 16h-17h**

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Accordéon

**Tous niveaux :**
**Mercredi : 17h30-18h30 et 18h30-19h30**

05 31 22 99 70 - Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

# 3. Théâtre

# ENFANTS - ADULTES

## Théâtre

**Mardi : 17h-18h30**
**(dès 7 ans)**
**Mercredi : 17h30-19h**
**(13-18 ans) 19h-21h (adultes)**

Les ateliers théâtre offrent un cadre ludique et joyeux pour expérimenter, oser et se mettre en jeu ensemble à partir de jeux, d' exercices et d'improvisations.

Cie Molisetti
Isabelle Molina - 06 46 30 40 71
ciemolisetti@yahoo.fr
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Théâtre

**<u>Adultes :</u>**
**Mardi : 19h30-22h30**
**Mercredi : 20h-22h30**
**<u>Création de pièce :</u>**
**Jeudi : 19h30-22h30**

Association Théâtre Crécelle
M. Charron - 06 80 03 35 79
Ph06charron@gmail.com
**Maison de Quartier Amouroux**

## Cours de Théâtre

**Un dimanche par mois :**
**9h-18h (ado+adulte)**
**Lundi : 17h45-20h**
**(Dès 5 ans)**

Pratique d'exercices de cohésion collective et de travail de la relation à l'espace, technique vocale, improvisations et interprétation de textes.

Association Zorro et compagnies
Marisa Mirenda - 06 62 47 31 33
zorro.compagnies@gmail.com
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Cours de Théâtre

**Lundi : 18h-19h**
**(enfants-parents / Atelier thérapeutique concentration)**
**19h-20h / Atelier thérapeutique affirmation de soi**
**20h-22h / Atelier création "troupe amateur"**

Association Dirt and Glitter
Maêlis Girasole - 06 27 16 45 19
dirtandglitter.cie@gmail.com
**Maison de Quartier de l'Hers**

# 4. Danse



## Expression corporelle

**Jeudi : 17h-18h**
**(4-6 ans)**

Ce cours permet une initiation au mouvement du corps, à soi, à l'espace à travers un apprentissage et un éveil à la danse pour les petits.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Modern Jazz

**Jeudi : 18h-19h**
**(Dès 14 ans)**

Apprenez à travers différentes chorégraphies à aiguiser votre sens du rythme et à coordonner vos mouvements.

Association Cie les mouvements dansés - Pascal Mest - 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Éveil danse

**Vendredi : 17h-18h**
**(4-6 ans)**

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Hip-hop

**Mercredi : 16h30-18h**
**(8-12 ans)**

Ces deux cours destinés aux ados permettent de découvrir la danse hip-hop, d'apprendre des chorégraphies, danser en rythme, apprendre les pas de base et les spécificités de cette danse.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Danse contemporaine

**Jeudi : 19h-20h30**
**(Dès 16 ans)**

Ateliers guidés et dansés, vous développez une Danse d'espace, d'énergie. La Danse de tous les possibles !

Association Cie les mouvements dansés - Pascal Mest - 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Modern Jazz

**Mercredi : 14h-15h**
**(6-8 ans)**

Cette danse puise dans le travail rythmique tout en gardant le côté technique. Harmonieuse, technique et parfois acrobatique, elle initie au mouvement du corps, à soi, à l'espace.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Initiation Classique

**Mercredi : 15h15-16h15**
**(6-8 ans)**

Première approche de la danse classique en proposant un apprentissage ludique et bienveillant.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Éveil corporel et danses du monde

**Jeudi : 17h-18h30**
**(3-10 ans)**

Ce cours met l'accent sur le mouvement, l'écoute musicale et le rythme par le jeu des danses du monde.

Mond'arts 31
Sarah Jean - 06 64 20 76 27
sarahjean031@gmail.com
**Maison de Quartier de L'Hers**

## Country

**Mercredi :**
**19h-20h (Initiation) et**
**20h-21h (Débutant)**
**(Dès 12 ans )**

La danse country se pratique en ligne et permet de s'amuser sur tous les styles de musique.

Coyote Line Danse - Evelyne Pelfort
06 20 56 07 99
evelyne.pelfort@gmail.com
**Maison de Quartier Amouroux**

## Danse de salon Bal

**Mardi : 14h-18h**

Association Interage31
06 38 74 90 44
lacassagne.yves@orange.fr

**Maison de Quartier Amouroux**

## Danse africaine

**Jeudi : 20h-22h**

Basée sur la répétition des gestes, la danse africaine possède aussi un long champ d'improvisation.

Association Kobenawati
Emilie Lebaudy - 06 67 00 29 92
asso.kobenawati@yahoo.com

**Maison de Quartier de L'Hers**

## Barre à terre

**Lundi : 18h30-20h**
**(Dès 16 ans)**

Exercices au sol basés sur la technique pilates et celle de la danse classique.

Association Cie les mouvements dansés
Pascal Mest - 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Nouveau !

**Swing Charleston**

**Mercredi : 19h-20h30**
**(Débutants)**

Un atelier pour découvrir le solo swing et danser sur des musiques des années 1920. Le swing est une danse populaire et joyeuse, issue de la communauté afro américaine.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Handi-Danse

**Mardi : 14h-16h**

Pour enfants, adultes et séniors valides, en situation de handicap et public mixte.

Association Incorporel
Sabine Bouchet - 06 19 56 16 68
helene.meriodeau@gmail.com
**Maison de Quartier Amouroux**

## Danse Urbaine

**Mercredi : 18h30-20h**
**(Dès 10 ans)**

Venez danser, apprendre et inventer, pour les ados et adultes, quelles que soient leurs compétences !

Association L'Esperluette
06 61 80 89 34
lesperluette31@gmail.com
http://lesperluette31.wifeo.com
**Maison de Quartier Amouroux**

## Folklore

**Jeudi : 14h-18h**

La découverte des différentes danses du folklore se fera à travers les pas de base et la musique traditionnelle dans une ambiance conviviale.

Association InterAge31
Maguy Laccassagne
06 38 74 90 44
lacassagne.yves@orange.fr

**Maison de Quartier Amouroux**

## Country

**Lundi : 19h30-21h30**

La danse country se pratique en ligne et permet de s'amuser sur tous les styles de musique.

Coyote Line Danse
Evelyne Pelfort - 06 20 56 07 99
evelyne.pelfort@gmail.com
**Maison de Quartier Amouroux**

# 4. Danse

ADULTES

## Afro-Contemporaine

**Mercredi : 20h-22h**

Association Capuccino - Claire Burgain
06 17 03 46 57
capuccino.danse@gmail.com
**Gymnase des Acacias**

## Danses de salon

**Lundi et mardi :**
**20h-22h**

La danse de salon est une famille de danses de société qui se pratique essentiellement en couple. Les figures des danses de salon ont été codifiées, venez découvrir leurs spécificités.

Association 3zé4pas de Danse
Sylvie Albert - 06 32 51 23 44
daniel.lacruz@wanadoo.fr
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Judo

**Jeudi : 17h-17h45 (3-6 ans)**
**17h45-19h45 (7-14 ans)**

Association Avenir Judo
Mathieu Puch - 07 68 18 29 53
avenirjudo31@gmail.com
**Gymnase des Acacias**

## Karaté

**Mercredi : 16h-17h (7-10 ans)**
**17h-18h (10-14 ans)**

MJC Croix Daurade - Christian Ganot
05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr
**Maison de Quartier Amouroux**

## Karaté

**Vendredi : 17h-19h15 (5-13 ans)**

Le Karaté sollicite l'ensemble du corps et se caractérise par la recherche de la justesse technique, de l'esthétique, de la canalisation de l'agressivité, du contrôle de soi.

Association Shin Sekai Karaté
06 11 63 76 49
shinsekai.karate@gmail.com
**Gymnase des Acacias**

## Activités sportives

**Vendredi / vacances scolaires : 14h-16h (6-12 ans)**

Plusieurs activités physiques et sportives seront proposées aux enfants pour se dépenser et découvrir de nouvelles pratiques collectives.

Ami Chemin - 06 59 44 85 30
amichemin@may-asso.fr
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Judo

**Mardi et vendredi :**
**16h30-19h30 (3-12 ans)**

Apprentissage des règles de vie et du code moral du judoka. Toutes les bases du judo, technique judo debout et sol, chutes, combats.

Association Avenir Judo
Mathieu Puch - 07 66 18 29 53
avenirjudo31@gmail.com
**Maison de Quartier Amouroux**

## Cheerleading

**Samedi :**
**10h-12h (dès 6 ans)**

Discipline mixte, le cheerleading tire ses origines d'éléments venus d'autres disciplines telles que la gymnastique, la danse ou l'acrosport.

Ours Toulouse - 06 99 36 96 37
contact@ours-toulouse.com
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Éveil et jeux

**1 samedi par mois : 14h-18h (parents-enfants)**

APSAR - 06 61 58 24 63
accueil@associationapsar.org
**Maison de Quartier Amouroux**

## Aïkido

**Mercredi : 14h15-15h30**
**(Dès 4 ans et demi)**

Cet art martial permet de travailler l'équilibre du corps et de l'esprit, la confiance en soi, le self–défense et le bien-être corporel.

A.S.E.A.T - 05 61 48 70 60
as.eat@orange.fr
**Maison de Quartier Amouroux**

## Taekwondo

**Jeudi : 17h-18h (5-7 ans)**
**18h-19h (7-10 ans)**
**19h-20h30 (11-14 ans)**

MJC Croix Daurade - Véronique Stelmarski - 05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr
**Maison de Quartier Amouroux**

## Capoeira

**Lundi : 17h-17h45 (4-6 ans)**
**17h45-18h45 (7-12 ans)**

La capoeira est une discipline sportive et culturelle originale et complète, parfaitement adaptée à l'éveil corporel et musical de l'enfant.

MJC Croix Daurade
Paul Bunthoeun - 05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr
**Maison de Quartier Amouroux**

# 5. Forme & bien-être

# ADULTES

## Yoga parents-enfants (6-12 ans)

**1 samedi par mois :**
**10h-12h30**

APSAR - 06 61 58 24 63
accueil@associationapsar.org

**Maison de Quartier Amouroux**

## Gym

**Mardi : 12h-13h**
**Jeudi : 12h15-13h15**

A.S.E.A.T - 05 61 48 70 60
as.eat@orange.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Gym Senior

**Lundi : 10h30-11h30**
**Vendredi : 10h30-11h30**

A.S.E.A.T - 05 61 48 70 60
as.eat@orange.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Yoga Iyengar

**Mardi : 18h15-19h30**
**Jeudi : 10h15-11h15**
**Vendredi : 12h15-13h30**

Association Biloba - Sophie Manent
06 45 00 81 02

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Qi Gong - Taichi Chun

**Jeudi et vendredi : 14h-15h**

Espace Aîkido - Danielle Socirat
06 21 34 42 84 - dany31@orange.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Yoga

**Mardi : 18h-20h**

ETYC Yoga - yoga.etyc@gmail.com
Isabelle : 06 18 14 45 18

**Maison de Quartier de L'Hers**

## Cheerleading

**Vendredi : 18h-20h**
**(dès 14 ans)**

Discipline mixte, le cheerleading tire ses origines d'éléments venus d'autres disciplines telles que la gymnastique, la danse ou l'acrosport.

Ours Toulouse - 06 99 36 96 37
contact@ours-toulouse.com

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Karaté

**Lundi : 20h-22h**

Plus qu'une technique de combat, le karaté est une discipline mentale, un exercice physique et un moyen d'autodéfense qui repose principalement sur l'utilisation des mains et des pieds dans le but de maîtriser un adversaire.

Shin Sekai Karaté - 06 11 63 76 49
shinsekai.karate@gmail.com

**Gymnase des Acacias**

## Pilate

**Samedi : 9h-10h**

Exercices simples au sol, renforcement muscles profonds et alignement postural. Bien-être global et véritable détente.

Association Cie les mouvements dansés - Pascal Mest - 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Yoga sur chaise

**Jeudi : 11h-12h**

Association L'Atelier yoga
06 22 69 18 12
veronique.daguenetpillot@gmail.com

**Maison de Quartier Amouroux**

## Pêche à la Mouche

**Jeudi : 18h30-23h**

Association des Pêcheurs à la Mouche - Gaston Gilbert
06 63 42 28 16
gilbertgaston@neuf.fr

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Capoeira

**Mardi : 17h30-20h**

La capoeira est une discipline sportive et culturelle originale et complète, parfaitement adaptée à l'éveil corporel et musical de l'enfant.

Association Capoeragem
Tania Torquin - 06 67 75 84 04
toulouse@capoeiragem.fr

**Gymnase des Acacias**

## Yoga Taoyin

**Lundi : 12h-13h**

Neijing Taiji Qicong
Massimo Giordani - 06 51 51 26 22
centreqigong@gmail.com

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Karaté

**Lundi : 20h-22h**
**Mercredi : 19h30-21h**

Association Toulouse Arts Martiaux
Bernard Fechtig - 06 89 35 09 99
bernard-fechtig@wanadoo.fr

**Maison de Quartier Amouroux**

## Gymnastique Cardio Training

**Mercredi & Vendredi : 9h30-10h30**

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Gym

**Mardi : 19h15 -21h15**

APSAR - 06 61 58 24 63
accueil@associationapsar.org

**Maison de Quartier Amouroux**

## Qi Gong

**Lundi : 19h15-20h15**
**Mardi : 10h15-11h15**

Cet art ancestral se caractérise par une amplitude maximale et des mouvements réalisés de manière lente.

Neijing Taiji Qicong
Chloe Ruys - 07 51 29 43 86
centreqigong@gmail.com
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Gym Fitness

**Mardi :**
**12h30-13h30 et 20h-22h**
**Jeudi : 20h-22h**
**Vendredi : 12h30-13h30**

Association Gymnastique Volontaire de Jolimont - Maryse Magne
06 26 01 65 20
gvjolimont@laposte.net
**Gymnase des Acacias**

## Gym

**Vendredi : 10h30-11h30**

Association InterAge31
Maguy Laccassagne
06 38 74 90 44
lacassagne.yves@orange.fr

## Fitness

**Mercredi : 19h-20h**
**Dès 16 ans**

Association Capuccino
Claire Burgain - 06 17 03 46 57
capuccino.danse@gmail.com
**Gymnase des Acacias**

## Qi Gong

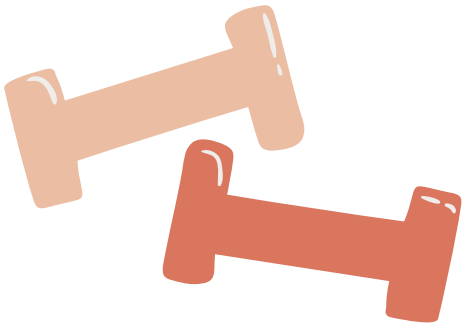
**Lundi : 18h30-19h45**

Association Qi Gong Advaq
Cathy Boussard - 06 82 81 20 42
cathyboussard31@gmail.com
**Gymnase des Acacias**

## Gym Fitness

**Mardi : 9h-10h**

Association Avenir Etienne Billières
Shanaz Benmerabet - 06 87 91 32 14
shanaztabetaoul@gmail.com
**Maison de Quartier Amouroux**



# 5. Forme & bien-être

ADULTES

## Yoga

**Lundi : 18h30-19h30**

Yaka Rire et Jouer - 06 62 84 74 55
jihanmillas@yahoo.fr

**Maison de Quartier Amouroux**

## Stretching Pilates

**Jeudi : 10h-11h**

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

**Maison de Quartier Amouroux**

## Fitness Urban training

**Mardi & jeudi : 20h-22h**
**Mardi & vendredi : 12h30-13h30**

Association Qi Gong Advaq
Maryse Magne - 06 26 01 65 20
gvjolimont@laposte.net

**Gymnase des Acacias**

## Judo

**Vendredi : 19h30-22h**

Association Avenir Judo
Mathieu Puch - 07 66 18 29 53
avenirjudo31@gmail.com

**Maison de Quartier Amouroux**

## Karaté

**Mercredi : 18h-19h**

MJC Croix-Daurade
Christian Ganot - 05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr

**Maison de Quartier Amouroux**

## Taïso

**Jeudi : 18h45-20h**
**(dès 13 ans)**

Le Taïso vient du Japonais et signifie « préparation du corps ». Entretien physique, esprit cross-training

Association Avenir Judo
Mathieu Puch - 07 66 18 29 53
avenirjudo31@gmail.com

**Maison de Quartier Amouroux**

## Course à pied

**1 vendredi par mois : 18h30-23h**

Association La Balade de Riquet
Christian Reina - 06 22 21 41 24
orgabalade31@gmail.com
**Maison de Quartier de L'Hers**

## Krav Maga

**Lundi, mercredi, vendredi : 12h-14h**
**Mardi : 17h30-19h**
**Jeudi : 19h30-21h30**

Association KMTA - Michel Ardit
06 13 58 90 91
fredardit@gmail.com
**Maison de Quartier Amouroux**

## Yoga

**Jeudi : 18h30-19h45**

Association l'atelier Yoga
Marie-Laure Biran - 06 46 63 55 56
marielaure.biran@gmail.com
**Maison de Quartier de L'Hers**

## Boxe pieds-poings

**Lundi : 18h45-20h**

MJC Croix-Daurade - 05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr
**Maison de Quartier Amouroux**

## YIN YOGA

**Vendredi : 18h30-20h30**

MJC Croix-Daurade - 05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr
**Maison de Quartier Amouroux**

## Gym

**Vendredi : 9h30-10h30**

Foyer des Anciens du Château de L'Hers
Madeleine Geronimi
07 78 19 39 28
clubfoyerseniorshers@gmail.com
**Maison de Quartier de L'Hers**

## Langue des signes française

**Lundi : 18h30-20h**

Association Mixah - Gilles Pujol
06 79 15 63 47 (sms) ou 06 68 09 91 77
accueil@mixah.org
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Lecture

**Un lundi par mois : 14h30-17h**

Association Anr31
Danielle Bombail - 06 89 83 55 39
danielle.bombail@wanadoo.fr
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Atelier chant et Atelier d'écriture en espagnol, en alternance

**Mardi : 10h-12h30**

Promotion langue et culture espagnole et hispano-américaine.

Association Accent tonique
06 74 05 84 09
accent.tonique@gmail.com
**Centre culturel de quartier Soupetard**

## Cours espagnol

**Lundi : 17h-18h30**

Association Accent tonique
06 74 05 84 09
accent.tonique@gmail.com
**Centre culturel de quartier Soupetard**

# Tarifs activités municipales

| | 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.

Centre culturel de quartier Soupetard

**CCQ Soupetard**
63, chemin de Hérédia
05 31 22 99 70
accueil.soupetard@mairie-toulouse.fr

## Accès :

Métro ligne A : Roseraie
Bus n° 19 - Arrêt Dinetard

## Accueil du public :

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

**Les lieux :**

**Centre culturel de quartier Soupetard,**
63 chemin de Heredia, 31500 Toulouse

**Maison de Quartier de L'Hers,**
56 chemin du Château de l'Hers, 31500 Toulouse

**Maison de Quartier Amouroux,**
70 chemin Michoun, 31500 Toulouse

**Gymnase des Acacias,**
20 rue de l'Obélisque, 31500 Toulouse

CENTRES CULTURELS

metropole.toulouse.fr

Centres culturels de Toulouse