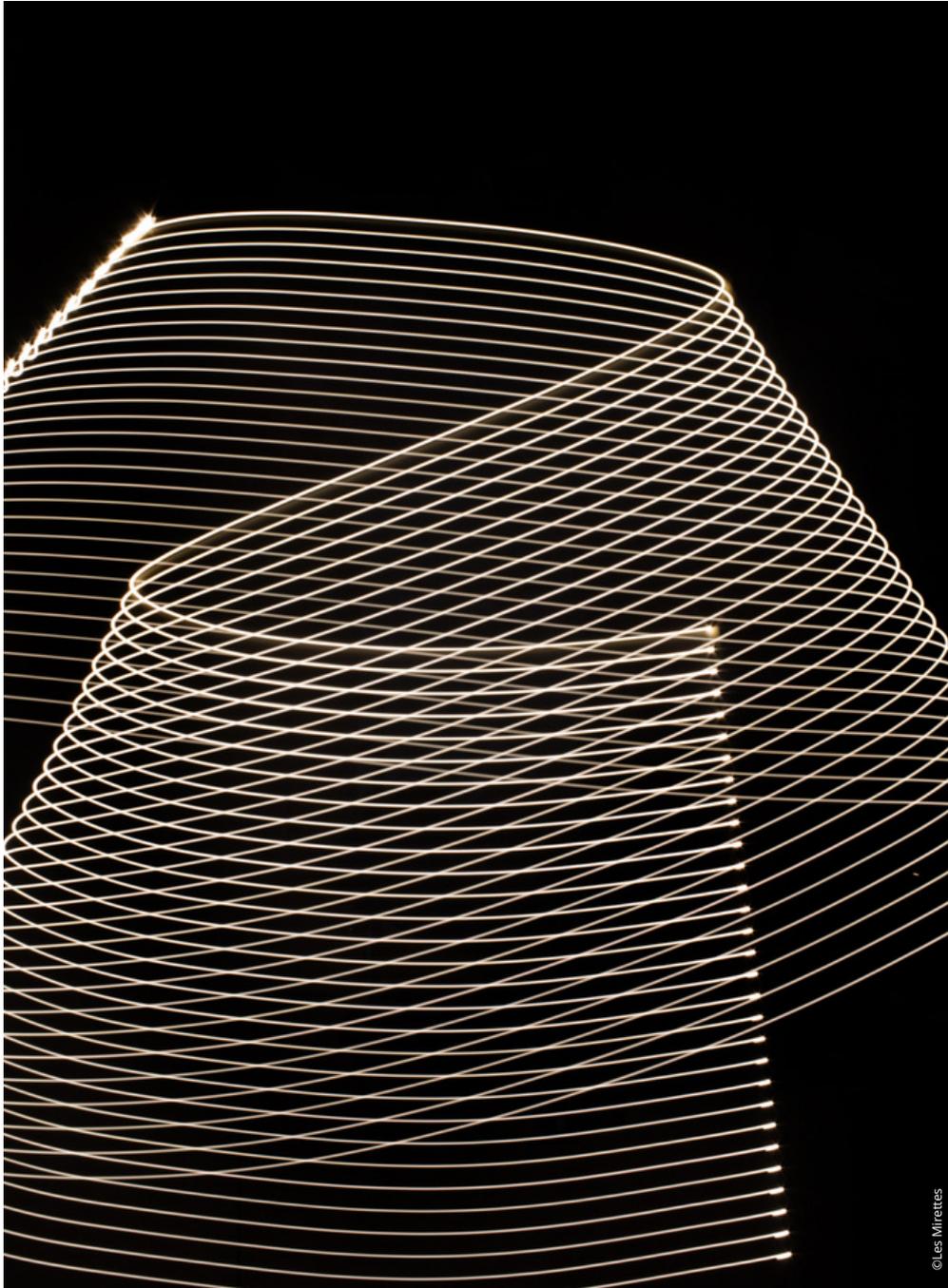




Centre culturel **Bonnefoy**
Centre culturel de quartier **Soupetard**
Centre municipal des arts du cirque **Le Lido**



STAGES

JUILLET - AOÛT 2023

CENTRE CULTUREL BONNEFOY

DUO PARENTS/ENFANTS



Confection d'un ciel étoilé en peinture

Samedi 8 juillet

De 10h à 12h

Dès 6 ans

Salle d'arts plastiques

Un moment créatif en famille pour la confection d'un ciel étoilé avec différentes techniques : aquarelle, gouache, papiers et collages, ainsi qu'un jeu sur les brillances et les transparences.

En lien avec le temps fort « **Vers les étoiles** » (cinémas plein air, ateliers, sorties).

Avec Louise Friedrich

Tarif : 10€/binôme

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel

Cirque en duo

Samedi 29 juillet

De 10h à 12h

De 4 à 6 ans

La Piste

De manière ludique et par une prise de conscience corporelle en duo, parents et enfants appréhendent les différentes disciplines des arts du cirque : jonglage, acrobaties et équilibre.

Prévoir une tenue de sport et une gourde.

Tarif : 10€/binôme

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel

ENFANTS ET ADOS



Stage cirque

Du lundi 17 au vendredi 21
juillet

De 5 à 7 ans : 10h - 12h

De 8 à 13 ans : 14h - 17h

La Piste

Lors de cette semaine, les enfants seront amenés à découvrir les différentes disciplines des arts du cirque : équilibre, aérien, jonglerie.

Prévoir une tenue de sport et une gourde.

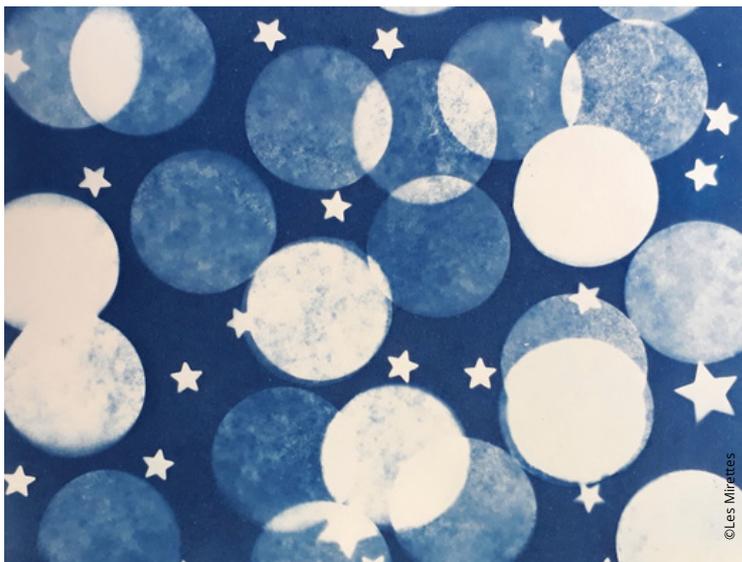
Tarif semaine :

De 5 à 7 ans : 25€/personne

De 8 à 13 ans : 35€/personne

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel

CENTRE CULTUREL BONNEFOY



© Les Mirrites



Droits Réservés

Initiation au cyanotype

Samedi 22 juillet

De 10h à 12h

Dès 7 ans

Salle d'arts plastiques

Ce stage propose la découverte d'une technique ancienne : Le cyanotype. Révélation d'une empreinte bleue sous le soleil d'été, les participants seront amenés à réaliser leur propres images, revenant aux sources de la photographie.

En lien avec le temps fort « **Vers les étoiles** » (cinémas plein air, ateliers, sorties).

Avec Janis Roblès

Tarif : 5€/personne

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel

Éveil sportif

Mercredi 26 juillet

Mercredi 30 août

De 10h30 à 12h

De 4 à 7 ans

Studio Musique

À travers différents jeux, gymniques, de déplacement et de motricité, les enfants développeront agilité, équilibre et coordination afin de mieux appréhender la perception de leur corps dans leur environnement.

Avec Paul Boudou

Tarif : 5€/personne

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel



Escape game sur table

Mercredi 26 juillet

Mercredi 30 août

De 14h à 16h

Dès 10 ans

Salle de conférence

Une heure, pas une minute de plus, c'est le temps imparti afin de résoudre une énigme digne des plus grands enquêteurs ! Sens de déduction, travail en équipe et réflexion sont indispensables pour réussir cette enquête sous forme de jeu de carte. Le goûter sera pris en charge par le Centre Culturel.

Avec Paul Boudou

Tarif : gratuit

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel



Danse Hip-Hop

Samedi 26 août

De 14h à 17h

De 8 à 12 ans

La Piste

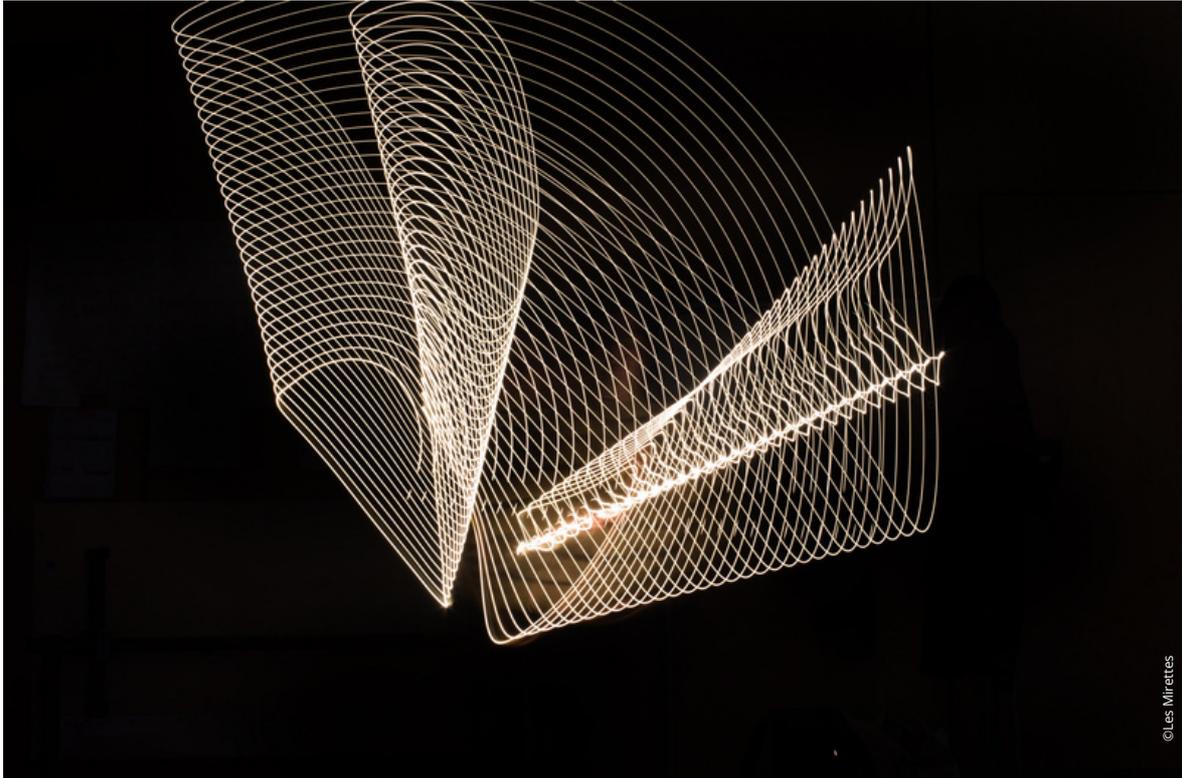
Un stage de danse hip-hop qui se concentre sur le travail chorégraphique et la notion de « phrase dansée ». Les participants apprennent à composer leur propre style à partir des types de danse vus durant le stage. Pour débutants et niveaux intermédiaires.

Prévoir une tenue confortable et une gourde.

Avec Adrien Fabiani

Tarif : 5€/personne

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel



Le Mouvement

Journée Danse et Dessins de lumière

Mercredi 30 août

De 10h à 16h

Dès 8 ans

La Piste et Salle d'arts plastiques

Une journée sur le thème du Mouvement : danse le matin et lightpainting l'après midi. La technique du lightpainting permet de photographier un geste ou un dessin réalisé dans les airs.

Durant cette journée , les enfants seront à tour de rôle photographe, danseuse, danseur et chorégraphe.

Prévoir une tenue de sport, gourde et pique-nique.

Intervenante lightpainting : Audrey Mompo

Tarif : 10€/personne

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel

ADOS ET ADULTES



Journée inclusive

Danse et Cirque

Mercredi 26 juillet

De 10h à 16h

Dès 13 ans

La Piste

Une journée de découverte de la danse et des arts du cirque, ouverte à toutes et tous, adaptée aux personnes à besoins spécifiques et aux besoins de chacun et chacune. Des ateliers permettant à toute personne de trouver sa singularité et son plaisir dans le mouvement.

Intervenante Danse : Alice Maurissanne

Tarif : 10€/personne

Accompagnants bienvenus

Prévoir une tenue confortable, gourde et pique-nique.

En cas de besoin spécifique, merci de contacter le Centre Culturel :

accueil.bonnefoy@mairie-toulouse.fr ou [05 67 73 83 60](tel:0567738360)

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel

ADULTES



Pilates

Lundis 3, 10, 17, 24 juillet et 21, 28 août

Jeudis 6, 13, 20, 27 juillet et 24, 31 août

De 12h30 à 13h30

Jardin Michelet

Un cours pour développer les muscles profonds, améliorer l'équilibre musculaire et assouplir les articulations, pour un entretien ou une amélioration des fonctions physiques.

Avec Paul Boudou

Tarif : 5€/personne

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel

CENTRE CULTUREL BONNEFOY

ADULTES



Parcours Training

Lundis 3, 17 juillet et
21 août

De 18h à 19h

Jardin Michelet

Entraînement intense pour améliorer la performance du cœur et des poumons avec une meilleure distribution de l'oxygène. Effort à intensité progressive.

Avec Paul Boudou

Tarif : 5€/personne

*Inscription en ligne ou à l'accueil
du Centre culturel*



Stretching Relaxation

Mercredis 5, 12, 19, 26 juillet
et 23, 30 août

De 18h à 19h

Jardin Michelet

Pratique dite « douce » qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basée sur des mouvements lents alliés à une respiration profonde, le stretching aide à relâcher les tensions.

Avec Paul Boudou

Tarif : 5€/personne

*Inscription en ligne ou à l'accueil
du Centre culturel*



Renforcement Musculaire

**Jeudis 6, 13, 20, 27 juillet
et 24, 31 août
De 18h à 19h**

Jardin Michelet

Le renforcement musculaire sert à améliorer sa posture, maintenir la colonne vertébrale et prévenir les douleurs. Les exercices proposés vont permettre de renforcer le corps, exercer les muscles, articulations et tendons.

Les mouvements sont adaptés à tous les niveaux.

Avec Paul Boudou

Tarif : 5€/personne

*Inscription en ligne ou à l'accueil
du Centre culturel*

Abdos-Fessiers

**Lundis 10, 24 juillet et
28 août**

De 18h à 19h

Jardin des Plantes

Exercices de renforcement musculaire spécifiques afin de tonifier la sangle abdominale et les fessiers, améliorer sa posture et sa souplesse.

Avec Paul Boudou

Tarif : 5€/personne

*Inscription en ligne ou à l'accueil
du Centre culturel*



Danse et Émotions

Samedi 8 juillet

10h à 12h puis 14h à 17h

La Piste

Un atelier danse qui joue sur la relation entre l'individu et le collectif. Après une partie d'échauffement physique et un échange collectif sur le thème des émotions, une écriture chorégraphique transformera la parole en geste.

Prévoir une tenue de sport et une gourde.

Avec Anne-Lise Parisset,
professeure de danse

Avec Vincent Bresson, *docteur en philosophie*

Tarif : 10€/personne

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel



Séance de Hatha-Yoga en plein air

Mardi 11 juillet

Mardi 18 juillet

De 9h30 à 10h30

Jardin Michelet

Un cours collectif de hatha-yoga en plein air destiné à tous, pour se relier à son corps, dans le respect de soi et de l'autre.

Prévoir un tapis de yoga, une tenue de sport et une gourde.

Avec Christelle Simonet

Tarif par stage : 5€/personne

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel



S'initier à l'improvisation théâtrale

Samedi 22 juillet

De 9h à 13h

Atelier 1

Une matinée pour découvrir l'improvisation théâtrale sous diverses formes, par des explorations en groupe, dans un cadre ludique et bienveillant. Se détendre et être à l'écoute, se laisser surprendre par soi-même.

Prévoir une gourde et une tenue confortable

Avec Hélène Harmat

Tarif : 35€ (adhésion comprise)

Inscription :

atelierstheatrebonnefoy@gmail.com

06 45 79 46 74



Initiation au cyanotype

Samedi 22 juillet

De 14h à 17h

Salle d'arts plastiques

Ce stage propose la découverte d'une technique ancienne : Le Cyanotype. Révélation d'une empreinte bleue sous le soleil d'été, les participants seront amenés à réaliser leur propres images, revenant aux sources de la photographie.

*En lien avec le temps fort « **Vers les étoiles** » (cinémas plein air, ateliers, sorties).*

Avec Janis Roblès

Tarif : 5€/personne

*Inscription en ligne ou à l'accueil
du Centre culturel*

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD

ENFANTS ET ADOS



Stage Hip-Hop FURY

Lundi 24 juillet de 14h à 16h

**Mardi 25 et mercredi 26
juillet de 10h à 16h**

De 8 à 12 ans

Découverte de l'univers du hip-hop et du break dance.

Apprentissage des styles de danses variés, debout, au sol, des freezes ou tracks, des figures.

Débutants acceptés

Prévoir un pique-nique.

Avec Adrien Fabiani

Tarif : 19€/personne

*Inscription en ligne ou à l'accueil
du Centre culturel*



Découverte de la danse classique

Lundi 17 et mardi 18 juillet

De 10h à 16h

De 7 à 10 ans

Lors de ce stage, l'accent est mis sur la coordination, l'observation, la mémorisation, le sens de l'espace et du rythme, la musicalité pour allier découverte de la technique, plaisir et sens artistique.

Prévoir un pique-nique.

Avec Angelina Rakova

Tarif : 14€/personne

*Inscription en ligne ou à l'accueil
du Centre culturel*



Stage Modelage argile

**Jeudi 20 et/ou Lundi 24
juillet**

De 11h à 15h

De 5 à 9 ans

Lors de ce stage de modelage, les enfants battront l'argile, s'amuseront avec les techniques d'ajout, de taille, de colombin, de pincé, d'estampage ou à la plaque. Ils y ajouteront ensuite du décor et de la couleur.

Prévoir un pique-nique

**Avec Marion de l'association Les
Mirettes**

Tarif : 7€ la journée ou 14 € les deux

Inscription en ligne ou à l'accueil
du Centre culturel



Initiation au Théâtre

**Du lundi 17 au vendredi 21
juillet**

De 10h à 12h

De 7 à 12 ans

À travers des jeux et des improvisations guidées, les enfants découvrent de manière ludique et créative différentes approches du théâtre. Ils expérimentent la joie de se mettre en jeu et de créer ensemble.

Avec Isabelle Molina

15€ la matinée ou 70€ la semaine

**+4€ d'adhésion pour les non-
adhérents à l'association**

Infos et inscriptions :

ciemolisetti@yahoo.fr / 07 79 49 26 28



“Pass Créa Danse Été

Lundi 10 juillet et Mardi 11 juillet

De 10h à 16h

De 7 à 14 ans

À travers différents ateliers et expériences dansées, créez votre propre univers de danse, inventez ou réinventez votre style, créez vos propres chorégraphies !

Des ateliers ludiques pour développer votre danse.

Prévoir un pique-nique

Avec Pascal Mest

Tarif : 14€/personne les 2 jours

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel

ADULTES



Pilates et détente

Samedi 15 et Samedi 22 juillet

De 10h à 11h30

Jeudi 27 juillet

De 18h30 à 20h

À travers des exercices simples de renforcement des muscles profonds, vous contribuez à votre bien-être global. Des exercices de détente au sol participeront également à relâcher les tensions de la vie quotidienne.

Avec Pascal Mest

Tarif : 6€ la séance/personne

Inscription en ligne ou à l'accueil du Centre culturel

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD

CENTRE MUNICIPALE DES ARTS DU CIRQUE LE LIDO



Stages d'initiation cirque

Du 17 au 21 juillet

De 10h à 17h

De 6 ans et demi à 8 ans et demi

Sous le chapiteau du Lido

Une semaine à la découverte du cirque, encadrée par des animateurs professionnels.

Une belle occasion pour les plus jeunes de s'initier à différentes techniques circassiennes et de cultiver leur créativité à travers des parcours ludiques et collectifs. Le dernier jour, les artistes en herbe entrent en scène pour une présentation de leur travail.

Tarif : 100€ pour la semaine

Repas du midi et goûter inclus

Inscription par mail : accueil.lido@mairie-toulouse.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Ouverture des inscriptions le 1^{er} juin

NOUVEAU ! Inscrivez-vous depuis chez vous ! Pour cela, vous avez la possibilité d'utiliser le télé service mis à votre disposition. En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

- en prenant rendez-vous directement à partir du téléservice,
- en téléphonant à l'un des agents d'accueil dans les Centres culturels,
- en écrivant à l'adresse suivante : inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr.

L'inscription vaut pour l'ensemble du stage.

Seules les demandes de remboursement pour des raisons médicales avec un certificat à l'appui pourront être prises en compte.

.....

ENVIE DE DÉCOUVRIR D'AUTRES STAGES ?



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

CENTRE CULTUREL BONNEFOY

4, rue du Faubourg Bonnefoy
31500 Toulouse
Tél : 05 67 73 83 60

Métro ligne A – Marengo SNCF
Bus n°39 – Arrêt Arago

Renseignements :
accueil.bonnefoy@culture-toulouse.fr

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD

63, chemin de Hérédia
31500 Toulouse
Tél : 05 31 22 99 70

Métro ligne A – Roseraie
Bus n°19 – Arrêt Dinetard

Renseignements:
accueil.soupetard@mairie-toulouse.fr



CENTRE MUNICIPAL DES ARTS DU CIRQUE DU LIDO

14, rue de Gaillac
31500 Toulouse
Tél : 05 36 25 22 20

Métro ligne A – Argoulets

Renseignements:
accueil.lido@mairie-toulouse.fr



CENTRES
CULTURELS



bonnefoy.toulouse.fr
lido.toulouse.fr
soupetard.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse