



Centre culturel **Bellegarde**

Centre culturel de quartier **La Brique Rouge**



STAGES

VISITES D'EXPOSITION

ACTIONS CULTURELLES

Juillet 2023



ATELIERS CRÉATIFS

ATELIERS CRÉATIFS



© Marie Carré



© Marta Espinos

Ateliers carnets créatifs

Yaksa Productions

Samedi 1er juillet

10h > 12h / 13h30 > 15h30

Tout public

Réalisation d'un carnet créatif, un moment pour soi, mêlant propositions d'écriture et arts plastiques dans le cadre de l'exposition des ateliers de Quentin Jouret à l'isdaT. Des mots clés : créativité, inspiration, sensations, ressenti, élan, expression, mouvement, transformation. Des propositions invitant à l'intuition et à l'imagination nous guideront.

Tarif : 8 €

8 places

Atelier terre

Détournements

Nolwenn Bruneau

Lundi 3 > Jeudi 6 juillet

10h > 17h

Public adulte averti

Tarif : 190 € (40 €/j + 30€ de participation au matériel)

12 places

**Île du Ramier, 16 ch. de la loge
31400 Toulouse**

Leporello, pop-up, pliage et autres œuvres de papier

Les Mirettes

Mardi 11 juillet

14h > 17h30

7/10 ans

Le temps d'un après-midi, les enfants créent leur propre livre d'artiste - de la reliure à l'illustration - en s'inspirant de l'exposition d'art plastique contemporain des ateliers de Quentin Jouret à l'isdaT.

Tarif : 5 €

8 places

Dans un premier temps, un détournement graphique permettra aux participants d'aiguiser leurs messages. Viendront ensuite des précisions concernant la technique de coulage, les assemblages et les collages.

La progression se fera en fonction des temps de séchage, en deux modules.

Le premier sera destiné à la réalisation d'une production personnelle. Le second, collectif, visera à faire fusionner les coulages à la manière de cadavres exquis.



STAGES ASSOCIATIES

BIEN-ÊTRE

Taï Chi Chuan

Long River Taï Chi

Lundi 3 juillet : 10h > 12h

Mardi 4 juillet : 16h > 18h

Adulte

Découvrez l'art de « méditation dans le mouvement », pour améliorer l'équilibre, développer l'énergie vitale et le calme intérieur par le relâchement physique et mental.

Tarif : 15 € - 10 places

Renseignements et inscriptions :

06 68 82 17 39 / nico.tirard@gmail.com

06 76 55 33 82 / ecloosterman@free.fr

Méthode Feldenkrais™

Movement Refinery

Sharon Munro

Samedi 8 juillet : 9h30 > 12h30

Adulte

Votre dos est douloureux (mauvaise posture, mouvements répétitifs), essayez ce cours de Feldenkrais. Découvrez des moyens de soulager la tension dans les muscles du dos, pour retrouver mobilité et apprendre à bouger plus confortablement.

Tarif : 40 € - 14 places

Renseignements et inscriptions :

06 43 25 01 27

info@movement-refinery.com

SPORTS

Gymnastique douce, bien-être corporel

Association AROC retraités
d'Occitanie

Mardis 4 & 11 juillet

Jeudis 6 & 13 juillet

9h30 > 10h30 ou 10h45 > 11h45

Adulte

Venez renforcer vos muscles, travailler équilibre, coordination et souplesse articulaire, tout cela dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Tarif : 6€ - 10 places

Renseignements et inscriptions :

06 70 14 93 73

mariejosee.higadere@gmail.com

Prendre une serviette

SPORTS

Barre à terre

Contrescarpe
Alice Maurissanne

Tous les jours :

Mardi 4 > Vendredi 7 juillet

12h30 > 14h

Adulte, dès 16 ans, niveau intermédiaire

Au sol , étirements et travail de renforcement de la musculature profonde en musique et dans la bonne humeur !

Tarif : 12 €/séance - 12 places

Renseignements et inscriptions :

06 25 17 50 61

alice.maurissanne@gmail.com

ARTS PLATIQUES



© Express Yourself

Osons créer !

Association Express Yourself

Mardi 4 juillet

Jeudi 6 juillet

10h > 12h

Adulte, dès 13 ans

Lâchons ce qui peut l'être... Et faisons place au nouveau... Grâce aux couleurs !
Aquarelle méthode Margarethe Hauschka.

Tarif : 25 €/séance - 8 places

Renseignements et inscriptions :

06 50 76 40 82

isa.morales@yahoo.fr

Aucun pré-requis.

Matériel fourni

DANSE ORIENTALE



© Ibtissem



© Phat Tran

Initiation

Taksim Oriental

Mercredi 5 juillet

14h > 16h

Jeudi 6 juillet

12h15 > 13h45

Adulte

Initiation à la danse orientale égyptienne, le raks sharqi. Échauffement, placement du corps en douceur puis découverte des isolations et mouvements de base en musique.

Tarif : 30€/26€ - 12 places

Renseignements et inscriptions :

06 33 32 71 97

taksimoriental@gmail.com

Danser avec les rythmes égyptiens

Ibtissem Bennaïm

Jeudi 6 juillet

14h > 16h

Adulte

Grâce, fluidité et sensualité

Taksim Oriental

Mercredi 5 juillet

16h > 18h

Adulte

Travail en profondeur de la ceinture abdominale et scapulaire pour les niveaux intermédiaires et confirmés. Une utilisation en finesse de ses muscles pour développer une danse majestueuse.

Tarif : 30€/26€ - 12 places

Renseignements et inscriptions :

06 33 32 71 97

taksimoriental@gmail.com

Découverte des rythmes égyptiens utilisés pour la danse orientale. Percussions corporelles pour ancrer la musicalité puis technique et enchaînements de danse en rythme et musique.

Tarif : 30€/26€ - 15 places

Renseignements et inscriptions :

06 33 32 71 97

taksimoriental@gmail.com

DANSE ORIENTALE



© Phat Tran



© Phat Tran

Danser avec le samai

Taksim Oriental

Vendredi 7 juillet

14h > 16h

Adulte

Pratique dansée sur le rythme samai en 6 et 10 temps. Enchaînements sur les styles Mouachahat (poésie de Al Andalus) et Samai (instrumental). Travail sur l'utilisation de l'espace et la musicalité.

Tarif : 30€/26€ - 12 places

Renseignements et inscriptions :

06 33 32 71 97

taksimoriental@gmail.com

Danser au sol

Taksim Oriental

Vendredi 7 juillet

16h > 18h

Adulte

Le folklore saïdi

Taksim Oriental

Samedi 8 juillet

14h > 16h

Adulte

Découverte du folklore saïdi de Haute-Egypte. Pas de base et enchaînements de danse. Le maniement du bâton en dansant est mis à l'honneur, avec prise en main et technique.

Accessoire fourni.

Tarif : 30€/26€ - 15 places

Renseignements et inscriptions :

06 33 32 71 97

taksimoriental@gmail.com

Technique et enchaînements pour passer d'une danse debout à une danse au sol, et se relever avec élégance. C'est un stage physique pour se déplacer au sol en dansant et travailler sa souplesse.

Tarif : 30€/26€ - 12 places

Renseignements et inscriptions :

06 33 32 71 97

taksimoriental@gmail.com

DANSE ORIENTALE

Danse de la péninsule arabique

Taksim Oriental

Samedi 8 juillet

16h > 18h

Adulte

Découverte du khaligi, danse moderne des pays de la péninsule arabique. Sur un simple pas de base, cette danse joyeuse est développée avec des jeux de mains et un relâché du dos.

Tarif : 30€/26€ - 15 places

Renseignements et inscriptions :

06 33 32 71 97

taksimoriental@gmail.com

DANSE CONTEMPORAINE

Floorwork Summer intensive

Peter Agardi / Florian Perez

Lundi 3 > Jeudi 6 juillet

10h > 12h / 14h > 16h

Adulte, dès 15 ans

Summer intensif de 4 jours en danse contemporaine et floorwork avec Peter Agardi et Florian.

Tarif : 220€ les 4 jours/60€ la journée - 15 places

Renseignements et inscriptions :

06 27 26 77 59

compagniepeteragardi@gmail.com



© Amélie Paulmier



ATELIERS PARENTS-ENFANTS

ATELIERS PARENTS-ENFANTS



© droits réservés



© droits réservés

Senséa, éveil des sens pour bébés

Marie-Aude Pierrat

Samedi 8 juillet

9h45 > 10h25

De 1 à 9 mois

Un temps suspendu pour partager, apprendre, expérimenter et proposer aux tout-petits et à leurs parents de venir se poser dans une bulle. Une approche originale et créative autour de l'éveil des sens par la musique, la marionnette, la danse, le chant, le toucher, le massage... Amener une grande serviette (huile de calendula fournie, les familles peuvent cependant prendre leur propre huile).

Tarif : 3€ par duo parent/enfant

Éveil musical

Virginie Peyras

Samedi 8 juillet

9h45 > 10h25

De 2 à 4 ans

11h > 11h25

De 1 à 2 ans

Appréhension de la musique par une approche colorée et joviale, où les enfants découvriront de nombreux instruments. L'atelier s'adapte au fil de la séance pour être au plus près des envies des enfants présents, créant ainsi un moment privilégié de partage.

Tarif : 3€ par duo parent/enfant



© droits réservés

ATELIERS PARENT/ENFANT

Découverte de la marionnette

Friiix Club

Samedi 8 juillet

11h > 11h45

Dès 3 ans

Dans un contexte de proximité, les enfants découvrent la grande famille de la marionnette. De l'autruche à fil à la marionnette sac, en passant par Pulcinella et le muppet, les enfants sont approchés par des marionnettes de formes et de tailles très variées. Ils ont ainsi tout le loisir de les toucher, ou de les observer à distance puis de les approcher en toute tranquillité.

Tarif : 3€ par duo parent/enfant

Danza

Marie-Aude Pierrat

Samedi 8 juillet

16h15 > 17h

Dimanche 9 juillet

9h45 > 10h30

De 3 à 5 ans



© droits réservés

Atelier pluridisciplinaire pour faire bouger le corps, ressentir le rythme, explorer l'espace, écouter sa respiration... et partager une aventure collective musicale et dansée!

Tarif : 3€ par duo parent/enfant

INFORMATIONS PRATIQUES

Ouverture des inscriptions municipales 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'accueil des Centres culturels,
- en écrivant à l'adresse suivante : inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr

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

Les conditions de remboursement sont disponibles sur : <https://bit.ly/3o5u16l>

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 BELLEGARDE

17, rue Bellegarde
31000 Toulouse
Tél : 05 62 27 44 88

Métro ligne B : Jeanne d'Arc

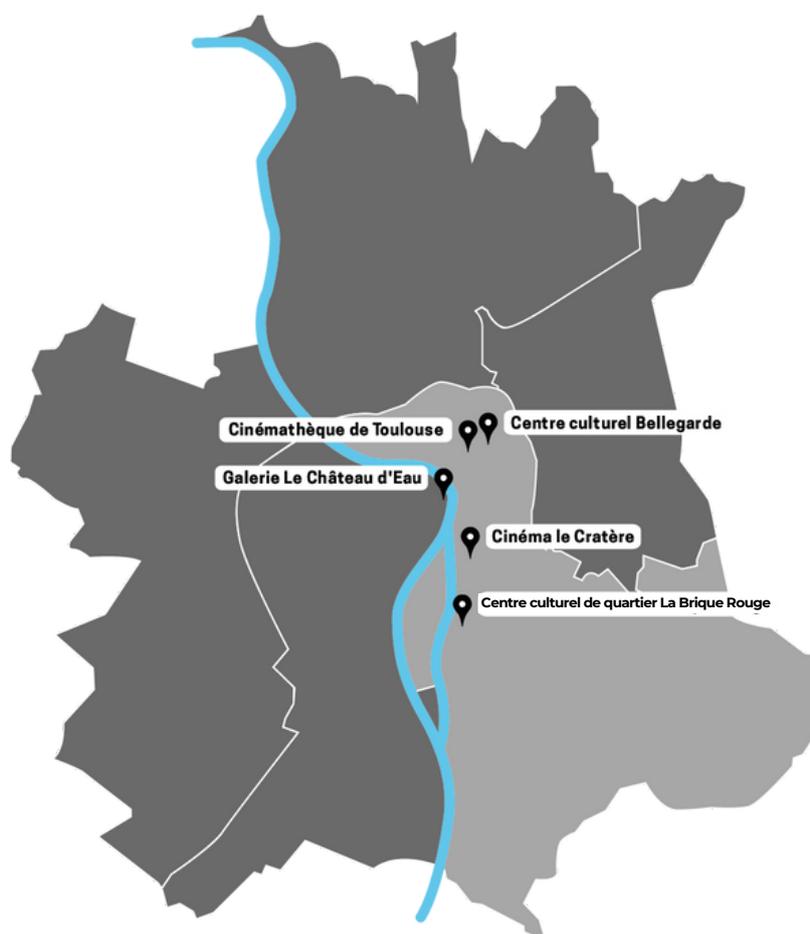
Renseignements :
accueil.bellegarde@mairie-toulouse.fr

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE

9, rue Maria Mombiola
31400 Toulouse
Tél : 05 36 24 54 62

Métro ligne B : Empalot

Renseignements :
labriqueroUGE@mairie-toulouse.fr



bellegarde.toulouse.fr
briqueroUGE.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse