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

Centres culturels
de Toulouse

Les activités de mon quartier

Saison 2023-2024

Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE TOULOUSE

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.
Par ailleurs, la Mairie accompagne également l'offre de pratique amateur proposée par les MJC Ancely, Croix-Daurade, Pont des Demoiselles, Pont Jumeaux, Jacques Prévert, Roguet, Toulouse Empalot et les associations conventionnées ASC Montaudran, Cercle Laïque Jean Chaubet, Foyer d'Education Populaire Etienne Billières, Centre culturel des Minimes, Comité des sports et de loisirs de Pouvourville, Comité La Terrasse et Collectif JOB.
Retrouvez le détail de leurs offres sur leurs sites internet et dans leurs équipements.
Cette brochure rassemble l'offre de tous les quartiers.

Le détail de chaque activité est disponible dans les plaquettes de chaque centre sur metropole.toulouse.fr

Modalités d'inscription et tarifs en fin de brochure (pp.138-139)

Sommaire

ARTS DE L'IMAGE 4
ARTS PLASTIQUES 10
CIRQUE 24
DANSE 30
FORME & BIEN-ÊTRE 56
JEUX DE SOCIÉTÉ 92
LANGUES & ÉCRITURE 96
MUSIQUE 106
THÉÂTRE 126

Arts de l'image

Index

CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE 6-7, 8-9
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE 8-9
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN 8-9
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN 6-7, 8-9

Enfant

Arts de l'image

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE				
CINÉCRÉA LES JEUNES RÉALISATEURS	10 – 13 ans	Mercredi : 16h – 17h30	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN				
ATELIER PHOTO ADOS	12 – 17 ans	Mercredi : 14h – 16h	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice

Adulte

Arts de l'image

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE			
ATELIER PHOTOGRAPHIE (ARGENTIQUE ET NUMÉRIQUE)	Jeudi : 19h30 – 22h30	Zorba Édition – Jl.Aribaud	06 26 76 82 91 – jlucaribaud@hotmail.fr
MÉDIACONNECT CRÉEZ VOTRE MÉDIA DE QUARTIER (DÈS 13 ANS)	Mercredi : 18h – 19h30	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE			
TUTORAT INFORMATIQUE	Sur RDV, 5 séances d'une heure	Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88
ATELIERS NUMÉRIQUES	Lundi : 14h – 17h	Fédération des Femmes pour l'Europe	06 78 86 19 22 – anne-marie.diez@ffpe-toulouse.org
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN			
ATELIER PHOTO THÉMATIQUE (DÈS 15 ANS)	Mardi : 17h – 20h	Centre culturel de quartier Renan	05 34 24 58 06 – accéder au téléservice
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN			
ATELIER PHOTO CONFIRMÉ	Mardi : 19h – 22h	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
ATELIER PHOTO PERFECTIONNEMENT	1 jeudi sur 2, 1 week-end, 2 samedis, 4 médiations d'exposition		
ATELIER PHOTO RECHERCHE	Mardi : 19h – 22h		
ATELIERS PROJETS	3 week-ends et 5 vendredis soirs		
INSTANTS PHOTO	Jeudi : 9h – 12h		

Arts plastiques

Index

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES 12-13, 16-17
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE 12-13, 16-17
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE 12-13, 16-19
CENTRE CULTUREL BONNEFOY 12-13, 18-19
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE 18-19
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN 12-13
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON 18-19
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD 14-15, 20-21
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS 14-15, 20-21
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN 14-15, 20-21
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX 14-15, 20-21
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS 20-21
MAISON DE QUARTIER LALANDE 14-15
MAISON GISCARD 14-15, 22-23
SALLE 2M 22-23
SITE JULES-JULIEN 22-23
SITE SAINT-JEAN 22-23

Enfant

Arts plastiques

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES				
DESSIN PEINTURE		Jeudi : 17h30 – 19h	Centre culturel – Théâtre des Mazades	05 31 22 98 00 – accéder au téléservice
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE				
ARTS PLASTIQUES	6 – 10 ans	Mercredi : 14h – 15h30	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
	10 – 14 ans	Mercredi : 15h30 – 17h		
DESSIN, BD, MANGA & ILLUSTRATION	7 – 12 ans	Jeudi : 17h30 – 18h30		
TERRE & MODELAGE	7 – 12 ans	Mercredi : 14h – 15h30		
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE				
ÉVEIL À LA CRÉATION	3 – 5 ans	Mercredi : 15h15 – 16h	Marta Espinos – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
EXPÉRIMENTATIONS PLASTIQUES	5 – 7 ans	Mercredi : 13h30 – 15h		
	8 – 11 ans	Mercredi : 16h15 – 17h45		
CENTRE CULTUREL BONNEFOY				
BD MANGA	8 – 11 ans	Mardi : 17h – 18h30	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
LABO ARTISTIQUE : CYANOTYPE, GRAVURE, PAPIER DÉCOUPÉ	7 – 13 ans	Mercredi : 17h15 – 18h45		
DESSIN PEINTURE	6 – 10 ans	Jeudi : 17h15 – 18h45		
ARTS PLASTIQUES	6 – 8 ans	Mercredi : 14h – 15h30		
	4 – 5 ans	Mercredi : 15h30 – 17h		
TRAVAUX MANUELS CRÉATIFS	7 – 10 ans	Samedi : 14h – 16h30	Atelier des bricoles	atelierdesbricoles@gmail.com
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN				
BD MANGA	8 – 12 ans	Mercredi : 16h30 – 17h30	Centre culturel de quartier Renan	05 34 24 58 06 – accéder au téléservice
	12 – 17 ans	Mercredi : 17h30 – 18h30		
CINÉMA D'ANIMATION	Dès 9 ans	Mercredi : 13h30 – 15h	Collectif La Ménagerie	06 84 84 99 42 – joanna@lamenagerie.com

Enfant

Arts plastiques

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD				
DESSIN MANGA	12 – 15 ans	Mardi : 17h30 – 19h	Centre culturel de quartier Soupetard	05 31 22 99 70 – accéder au téléservice
DESSIN PEINTURE	10 – 13 ans	Mercredi : 14h – 15h30		
	6 – 9 ans	Mercredi : 15h30 – 17h		
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS				
CRÉATION BANDE DESSINÉE	8 – 14 ans	Mercredi : 14h – 15h15	Centre culturel Henri-Desbals	05 36 25 25 73 – accéder au téléservice
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN				
ARTS PLASTIQUES		Mercredi : 14h – 15h30	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX				
DESSIN – PEINTURE	8 – 16 ans	1 samedi par mois : 13h30 – 18h45	Association Atelier d'Evelyne Marie-Louise Sanchez	06 88 93 03 36 – marielouise8francis.sanchez@orange.fr
MAISON DE QUARTIER LALANDE				
DESSIN - PEINTURE	Dès 8 ans	Mardi : 17h – 18h30	Fleurs aux sept couleurs	06 42 54 78 73 – fleurs7couleurs@orange.fr
MAISON GISCARD				
SCULPTURE MODELAGE	7 – 11 ans	Mardi : 17h – 18h30	Claire Michel – Maison Giscard	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice

Adulte

Arts plastiques

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES			
DESSIN PEINTURE	Lundi : 10h – 12h	Centre culturel – Théâtre des Mazades	05 31 22 98 00 – accéder au téléservice
	Lundi : 16h – 18h		
	Mardi : 17h30 – 19h30		
MODÈLE VIVANT	Mardi : 20h – 22h		
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE			
DESSIN AQUARELLE (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 17h – 19h	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
PEINTURE DESSIN	Jeudi : 14h – 16h		
	Mardi : 10h – 12h		
RELIURE LIVRE CRÉATIF	Mardi : 18h – 20h		
RELIURE TRADITIONNELLE	Mardi : 16h – 18h		
SCULPTURE & EXPÉRIMENTATION (DÈS 15 ANS)	Jeudi : 14h – 16h30		
	Jeudi : 18h – 20h30		
VITRAIL FUSING (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 18h15 – 20h45		
	Mardi : 10h – 12h30		
	Mardi : 14h – 16h30		
	Mercredi : 10h – 12h30		
	Mercredi : 14h – 16h30		
ATELIER ARTS PLASTIQUES ADAPTÉS	Vendredi : 14h – 16h	Apf France Handicap Haute-Garonne	05 34 50 85 50 – dd.31@apf.asso.fr
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE			
ARTS TEXTILES (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 19h – 21h	Marie Melis – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
ATELIER D'AQUARELLE	Mardi : 14h – 16h	Atelier Aquarelle 31	06 16 03 22 02 – jacquez.atelieraquarelle31@orange.fr
	Mardi : 16h – 18h		
	Mardi : 18h – 20h		
	Jeudi : 14h – 16h		
	Jeudi : 16h – 18h		
BRODERIE & TRICOT	Lundi : 14h – 17h30	Cercle Bellegarde	06 67 60 68 22 – cerclebellegarde@free.fr

Adulte

Arts plastiques

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE			
COULEUR ET COMPOSITION	Jeudi : 18h30 – 20h30	Christophe Montagut Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
	Vendredi : 15h – 17h		
	Vendredi : 17h – 19h		
DESSIN	Lundi : 10h – 12h	Olga Vieco – Centre culturel Bellegarde	
	Lundi : 15h30 – 17h30		
DESSIN D'APRÈS MODÈLE VIVANT	Lundi : 17h30 – 19h30		
PATCHWORK	Vendredi : 14h – 17h30	Cercle Bellegarde	06 67 60 68 22 – cerclebellegarde@free.fr
PEINTURE	Mardi : 14h – 17h30		
VOYAGES AVEC LES COULEURS (DÈS 13 ANS)	Mardi : 18h – 20h	Express Yourself	06 50 76 40 82 – isa.morales@yahoo.fr
CENTRE CULTUREL BONNEFOY			
CALLIGRAPHIE ET PEINTURE CHINOISE	Jeudi : 19h – 22h	Papier de riz	06 31 49 87 17 – ozon86@free.fr
COUTURE	Un samedi par mois 9h30 – 12h30 et 13h30 – 16h30	Kiko	06 64 99 22 12 – atelierkiko31@gmail.com
LABORATOIRE ARTISTIQUE : CYANOTYPE, GRAVURE, PAPIER DÉCOUPÉ DÉBUTANT	Mercredi : 18h45 – 20h45	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
DESSIN AQUARELLE CONFIRMÉ	Lundi : 19h30h – 21h30		
DESSIN AQUARELLE DÉBUTANT	Lundi : 18h – 19h30		
DESSIN BD (DÈS 12 ANS)	Mardi : 18h30 – 20h30		
PEINTURE	Jeudi : 14h – 17h	Le sentier des couleurs	cathysaintecatherine@yahoo.fr
	Vendredi : 10h – 13h et 14h – 17h		
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE			
ACTIVITÉS ARTISTIQUES	Vendredi : 17h – 22h	Les talents cachés	06 58 51 35 53 – brigitte.gaillard51@free.fr
DESSIN	Du mercredi au vendredi (voir avec l'association)	Crescendo	06 79 83 11 81 – assoc-crescendo-pradettes@yahoo.fr
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON			
DENTELLE AU FUSEAUX	Mardi : 14h – 17h	La Dentelle De Jeanny	rosinepinelli@hotmail.com
	Jeudi : 14h – 17h		

Adulte

Arts plastiques

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD			
COUTURE	1 samedi par mois : 9H30 – 16h30	Association Kiko Kristel Riethmuller	06 64 99 22 12 – atelierkiko31@gmail.com
DESSIN PEINTURE	Mardi : 14h – 16h Mercredi : 18h30 – 20h30	Centre culturel de quartier Soupetard	05 31 22 99 70 – accéder au téléservice
ORIGAMI (PLIAGE DE PAPIER)	2 mardis par mois : 19h30 – 22h	Association Le mouvement français des plieurs Robert Loubet	06 41 93 75 66 – robert.loubet@wanadoo.fr
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS			
DESSIN / PEINTURE	Mardi : 14h – 16h Mardi : 16h – 18h	Centre culturel Henri-Desbals	05 36 25 25 73 – accéder au téléservice
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN			
ARTS PLASTIQUES EN MATIÈRE DE COULEURS	Lundi : 14h30 – 16h30	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
COUTURE	Lundi : 9h – 12h30 Lundi : 14h – 17h30		
DESSIN PEINTURE	Jeudi : 9h30 – 11h30 Lundi : 19h30 – 21h30		
GRAVURE / IMPRESSION DE TIRAGE UNIQUE	Mardi : 18h30 – 20h30		
MODELAGE	Mercredi : 18h30 – 20h30		
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX			
PATCHWORK – DENTELLE	Vendredi : 10h – 17h30	Association Surcouf Solidarité Patricia Possamai	06 83 51 53 61 – patyposs@live.fr
TRAVAUX MANUELS	Lundi : 14h – 18h	Association Interage 31 Mme Garcia	06 31 07 09 69 – michelcheffre031@gmail.com
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS			
LOISIRS CRÉATIFS	Mardi : 14h – 17h	Ateliers créatififs Volvestre Catherine Gac	07 78 19 39 28 – cathygac@libertysurf.fr
PEINTURE	Jeudi : 9h30 – 16h	Association Heredi'art	06 67 06 38 07 – yseultd@numericable.fr

Adulte

Arts plastiques

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MAISON GISCARD			
SCULPTURE ET MODELAGE (DÈS 16 ANS)	Lundi : 14h – 17h	Claire Michel – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
	Lundi : 18h30 – 21h30		
TERRE RECHERCHE EXPÉRIMENTATION	Mardi : 14h – 17h	Cécilia Olabarrieta Centre culturel Bellegarde	
	Mardi : 17h – 20h		
TERRE RECHERCHE EXPÉRIMENTATION CONFIRMÉ	Mardi : 9h30 – 12h30		
	1 semaine sur 2 par groupe le jeudi		
SALLE 2M			
COUTURE	Lundi : 16h30 – 21h	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr
SITE JULES-JULIEN			
PEINTURE	Mardi : 14h – 18h	Les Chevalets de Jules	06 82 55 97 68 – mohieddine.balti@yahoo.fr
	Jeudi : 14h – 18h	Les Chevalets de Jules	06 82 55 97 68 – mohieddine.balti@yahoo.fr
DESSIN MODÈLE VIVANT	Jeudi : 19h15 – 22h15	Martine Coste – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
	Lundi : 19h30 – 22h30		
	Mercredi : 14h – 17h		
	Mercredi : 17h – 20h		
PEINTURE, MATIÈRES, DESSIN	Lundi : 13h – 16h	Lyz Friedrich-Sers – Centre culturel Bellegarde	
	Lundi : 16h – 19h		
SITE SAINT-JEAN			
PEINTURE SUR PORCELAINE	Lundi et mercredi : 9h – 12h & 14h – 17h	Relais Amical Toulouse	05 61 22 90 82 – relaistoulouse@gmail.com
MAISON DE QUARTIER LALANDE			
DESSIN PEINTURE	Mardi : 18h30 – 20h30	Fleurs aux sept couleurs	06 42 54 78 73 - fleurs7couleurs@orange.fr
MAISON DE QUARTIER CROIX - DAURADE			
DENTELLE	Mardi : 9h30 – 17h	Surcouf Solidarités	06 27 28 41 64 - nicole.charpentierfranc@orange.fr

Cirque

Index

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES 26-27, 28-29
CENTRE CULTUREL BONNEFOY 26-27
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE 26-27
LIDO – CENTRE MUNICIPAL DES ARTS DU CIRQUE 26-27, 28-29

Enfant

Cirque

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL BONNEFOY				
CIRQUE	4 – 6 ans	Mercredi : 13h – 14h	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
	6 – 7 ans	Mercredi : 14h – 15h		
	7 – 11 ans	Samedi : 9h – 10h30		
	9 – 13 ans	Samedi : 10h45 – 12h45		
LIDO – CENTRE MUNICIPAL DES ARTS DU CIRQUE				
BULLES EN BALLE	9 ½ – 12 ½ ans	Mercredi : 15h15 – 17h45	Centre municipal des arts du cirque – Le Lido	05 36 25 22 20 Circolido.fr accueil.lido@mairie-toulouse.fr
CIRCASTICS	12 ½ – 17 ½ ans	Lundi : 18h30 – 21h30 et Mercredi : 18h15 – 20h15		
DIABLOTRAINS	9 ½ – 12 ½ ans	Mercredi : 13h15 – 15h45		
JOKERS	12 ½ – 17 ½ ans	Mardi : 18h30 – 21h30 et Mercredi : 17h45 – 19h45		
OTARIES	7 ½ – 9 ½ ans	Samedi : 11h – 13h		
SIMILI CIRCUS	12 ½ – 17 ½ ans	Mercredi : 18h30 - 20h30 et Vendredi 18h30 - 21h30		
SINGES	7 ½ – 9 ½ ans	Samedi : 9h30 – 11h30		
CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES				
CIRQUE	6 – 8 ans	Mercredi : 14h15 – 15h30	Centre culturel – Théâtre des Mazades	05 31 22 98 00 – accéder au téléservice
	9 – 10 ans	Mercredi : 13h – 14h15		
	11 – 14 ans	Mercredi : 15h30 – 17h		
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE				
CIRQUE	4 – 6 ans	Mardi : 16h45 – 17h30	Centre culturel de quartier Reynerie	05 31 22 99 21 ou 23 – accéder au téléservice
	7 – 9 ans	Mardi : 17h30 – 18h30		

Cirque

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

Adulte

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES			
ACROBATIES AU SOL	Lundi : 12h45 – 15h30 Mardi : 12h – 13h30	Cie le poil flou	06 18 41 13 21 – poilflou@protonmail.fr
LIDO – CENTRE MUNICIPAL DES ARTS DU CIRQUE			
ACROBATIE	Lundi : 21h – 23h	Centre municipal des arts du cirque – Le Lido	05 36 25 22 20 Circolido.fr accueil.lido@mairie-toulouse.fr
AÉRIEN	Lundi : 21h – 23h		
ÉQUILIBRE SUR OBJETS	Lundi : 21h – 23h		
JONGLAGE	Lundi : 19h – 21h		
KIPROKOLLECTIF	Jeudi : 18h30 – 23h30		
SALLE 2M			
ACROBATIES	Vendredi : 19h – 22	Cie le poil flou	06 18 41 13 21 - poilflou@protonmail.fr

Danse

Index

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES 32-33, 42-43
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE 32-33, 42-43
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE 32-33, 42-45
CENTRE CULTUREL BONNEFOY 34-35, 44-45
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE 34-35, 44-47
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN 34-35
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE 46-47
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON 36-37, 46-47
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD 36-37, 46-49
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS 38-39, 48-49
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN 38-39, 48-51
GYMNASE DES ACACIAS 52-53
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX 38-39, 52-53
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE 40-41, 52-53
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS 40-41, 52-53
MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES 40-41, 52-53
MAISON DE QUARTIER GRAND SELVE 54-55
MAISON DE QUARTIER LA VACHE 54-55
MAISON DE QUARTIER LALANDE 54-55
SALLE 2M 54-55

Enfant

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
BREAK	11 – 18 ans	Mercredi : 18h30 – 19h30	Le cercle des danseurs disparus	07 74 04 80 03 – cercledesdanseursdisparus@gmail.com
	8 – 10 ans	Mercredi : 17h30 – 18h30		
CREA POP	12 – 17 ans	Mardi : 18h30 – 20h	Centre culturel – Théâtre des Mazades	05 31 22 98 00 – accéder au téléservice
DANSE CLASSIQUE	8 – 10 ans	Mercredi : 13h45 – 14h45		
	11 – 13 ans	Mercredi : 14h45 – 16h		
DANSE CONTEMPORAINE	8 – 12 ans	Lundi : 17h30 – 18h30		
DANSE HIP-HOP	12 – 15 ans	Jeudi : 18h45 – 20h		
DANSE INITIATION – ÉVEIL	4 – 5 ans	Mercredi : 16h – 17h		
	6 – 7 ans	Mercredi : 17h – 18h		
DANSE THÉÂTRE	8 – 12 ans	Vendredi 17h – 18h	Association Layeli – Cie Lamdanse	contact@cie-lamdanse.com
	13 – 18 ans	Vendredi 18h – 19h		
FLAMENCO CREATIVO	10 – 13 ans	Mardi : 17h30 – 18h30	Cie La Maleta	06 16 46 58 44 – cielamaleta@gmail.com
HIP-HOP KIDS	8 – 12 ans	Jeudi : 17h30 – 18h45	ABC Actions culturelles	06 63 77 82 35 – fabianiadrien@gmail.com

CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE

BREAKDANCE	Dès 10 ans	Samedi : 11h – 12h30	Toulouse B-Boying Club	07 71 88 68 54 – toulousebboyingclub@yahoo.fr
DANSE AFRO-LATINO	6 – 11 ans	Mercredi : 17h30 – 18h30	Ylakombo	06 95 41 04 31 – ylakombo@hotmail.fr
ÉVEIL DANSE CLASSIQUE	4 – 6 ans	Mercredi : 15h – 16h	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
HIP-HOP	Dès 7 ans	Vendredi : 18h30 – 20h	Lien Horizon Danse	06 30 79 49 51 – lienhorizondanse@gmail.com
	Dès 7 ans	Dimanche : 14h – 16h		
INITIATION DANSE CLASSIQUE	6 – 8 ans	Mercredi : 14h – 15h	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice

CENTRE CULTUREL BELLEGARDE

DANSE CLASSIQUE – INITIATION	7 – 9 ans	Mercredi : 13h30 – 14h30	Paola Maureso – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
DANSE CLASSIQUE – ÉVEIL	4 – 6 ans	Mercredi : 14h30 – 15h15		
DANSE CLASSIQUE – CONFIRMÉS	10 – 13 ans	Mercredi : 15h15 – 16h30		
ÉVEIL CORPOREL ET RYTHMIQUE	4 – 5 ans	Jeudi : 16h30 – 17h30	Louise Huruguen – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL BONNEFOY				
AFROPOP	7 – 11 ans	Vendredi : 17h15 – 18h15	Arts foundation	06 33 97 92 73 / 06 79 31 50 47 – kehindesarah@artsffactory.com
DANSE CONTEMPORAINE	7 – 9 ans	Mercredi : 15h15 – 16h15	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
	10 – 13ans	Mercredi : 16h15 – 17h15		
	Dès 6 ans	Mercredi : 17h15 – 18h15		
DANSE ÉVEIL	4 – 5 ans	Jeudi : 16h45 – 17h45		
	5 – 6 ans	Jeudi : 18h – 19h		
HIP-HOP « ELECTRO FUN »	8 – 11 ans	Samedi : 14h – 15h30	ABC Actions Culturelles	05 34 41 14 44 - communication@abcactionsculturelles.com
HIP-HOP	7 – 11 ans	Lundi : 17h – 18h	Ajdr factory	06 88 06 46 79 – a.j.dr@hotmail.fr
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE				
BOLLYWOOD	5 – 7 ans	Mercredi : 17h – 18h	Vire et volte	06 78 80 62 93 vivilucet32@orange.fr – claire.binder1@gmail.com
	8 – 10 ans	Mercredi : 18h – 19h		
	12 – 17 ans	Mercredi : 19h – 20h		
DANCEHALL	12 – 17 ans	Mercredi : 20h – 21h		
K-POP	8 – 10 ans	Mardi : 17h30 – 18h30		
	12 – 17 ans	Mardi : 18h30 – 19h30		
ORIENTALES	6 – 10 ans	Mercredi : 17h30 – 18h30		
ZUMBA	5 – 7 ans	Mardi : 18h45 – 19h45		
	8 – 14 ans	Mardi : 19h45 – 20h45		
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN				
ÉVEIL DANSE	3 – 5 ans	Mercredi : 15h30 – 16h30	Centre culturel de quartier Renan	05 34 24 58 06 – accéder au téléservice
DANSE MODERNE JAZZ	Dès 7 ans	Mercredi : 18h – 19h	Cie James Carlès	05 34 24 58 06 – accueil.renan@mairie-toulouse.fr
DANSES AFRO-LATINO	6 – 10 ans	Mercredi : 14h – 15h	Ylakombo	06 63 51 05 95 – ylalombo@hotmail.fr
DANSES URBAINES	8 – 10 ans	Lundi : 17h – 18h	Fidia Diala	06 44 11 80 57 – fidiadiala@yahoo.fr
DANSES URBAINES ADOS	11 – 17 ans	Lundi : 18h – 19h15		
HIP-HOP	6 – 11 ans	Mardi : 17h – 18h	Centre culturel de quartier Renan	05 34 24 58 06 – accéder au téléservice
	12 – 17 ans	Mardi : 18h – 19h		
HIP-HOP CM1/CM2	8 – 11 ans	Samedi : 9h30 – 10h30	Vitafede 31	05 62 24 19 23 – hautegaronne@club-vitafede.fr
HIP-HOP CP/CE1/CE2	6 – 8 ans	Samedi : 10h30 – 11h30		

Enfant

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CLASSIQUE	6 – 7 ans	Mardi : 17h30 – 18h30	Jomavi	06 06 58 68 13 – virginie.thiere@gmail.com
	7 – 8 ans	Mardi : 18h30 – 19h30		
	15 – 18 ans	Mardi : 19h30 – 21h		
	7 – 8 ans	Mercredi : 13h – 14h		
	4 – 6 ans	Mercredi : 14h – 15h		
	7 – 9 ans	Jeudi : 17h30 – 18h30		
DANSE DU MONDE	6 – 7 ans	Samedi : 10h45 – 11h45	Centre culturel de quartier Saint-Simon	05 31 22 96 80 – accéder au téléservice
DANSE DU MONDE	4 – 5 ans	Samedi : 9h45 – 10h45		
ÉVEIL	Dès 4 ans	Lundi : 17h15 – 18h	Jomavi	06 06 58 68 13 – virginie.thiere@gmail.com
HIP-HOP	9 – 12 ans	Lundi : 19h15 – 20h30		
	9 – 12 ans	Samedi : 10h – 11h		
	13 – 16 ans	Samedi : 11h – 12h		
INITIATION	Dès 5 ans	Lundi : 18h – 18h45		
JAZZ URBAIN	9 – 10 ans	Mercredi : 15h – 16h		
	11 – 13 ans	Mercredi : 16h – 17h		
	13 – 15 ans	Mercredi : 17h – 18h		
	Dès 15 ans	Mercredi : 18h30 – 20h45		
	9 – 11 ans	Samedi : 13h – 14h		
	13 – 15 ans	Samedi : 14h – 15h		
	Dès 15 ans	Samedi : 15h30 – 17h		
POINTES	11 – 13 ans	Jeudi : 18h30 – 19h		
	Dès 14 ans	Jeudi : 19h – 20h30		

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD

DANSE HIP-HOP	8 – 12 ans	Mercredi : 16h30 – 18h	Centre culturel de quartier Soupetard	05 31 22 99 70 – accéder au téléservice
DANSE MODERN JAZZ	6 – 8 ans	Mercredi : 14h – 15h		
ÉVEIL CORPOREL	4 – 6 ans	Jeudi : 17h – 18h		
EXPRESSION CORPORELLE	4 – 6 ans	Vendredi : 17h – 18h		
INITIATION DANSE CLASSIQUE	6 – 8 ans	Mercredi : 15h15 – 16h15		

Enfant

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
DANSES URBAINES	8 – 17 ans	Mercredi : 15h – 18h	Fidia diala	06 44 11 80 57 – fidiadiala@yahoo.fr
DÉCOUVERTE DANSE CLASSIQUE	6 – 12 ans	Mercredi : 14h – 15h	Centre culturel Henri-Desbals	05 36 25 25 73 – accéder au téléservice
HIP-HOP	6 – 10 ans	Vendredi : 18h – 19h	Centre des arts urbains	08 51 43 34 38 ou 06 47 27 20 33 – artsurbains31@gmail.com
	11 – 15 ans	Vendredi : 19h – 20h		
INITIATION ÉCRITURE RAP	10 – 16 ans	Jeudi : 18h – 20h		

CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN

ÉVEIL À LA DANSE	Dès 4 ans	Jeudi : 16h45 – 18h15	Maygetsin	06 86 50 19 98 – l_calandin@hotmail.com
BREAK INTERMÉDIAIRE	Dès 10 ans	Mercredi : 13h30 – 14h30	L'danse	06 83 54 53 72 – association.ldanse@gmail.com
HIP-HOP ADOS DÉBUTANT	Dès 10 ans	Mercredi : 15h30 – 16h30		
HIP-HOP ENFANT	7 – 9 ans	Mercredi : 14h30 – 15h30		
DANSE CLASSIQUE DÉBUTANT	8 – 10 ans	Mercredi : 14h45 – 15h45	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
DANSE CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE	10 – 12 ans	Mercredi : 13h45 – 14h45		
DANSE CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ	13 – 16 ans	Mercredi : 15h45 – 17h		
DANSE CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ (DÈS 16 ANS)	16 ans et +	Mercredi : 17h30 – 19h		
DANSE CONTEMPORAINE DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE	13 – 17 ans	Mardi : 18h – 19h30		
DANSE CONTEMPORAINE TOUS NIVEAUX	8 – 11 ans	Mardi : 17h – 18h		
INITIATION DANSE	6 – 8 ans	Mercredi : 14h45 – 15h45		
MODERN JAZZ	8 – 10 ans	Mercredi : 13h45 – 14h45		
	10 – 13 ans	Mercredi : 15h45 – 16h45		
	14 – 17 ans	Mercredi : 17h – 18h15		

MAISON DE QUARTIER AMOUROUX

COUNTRY	Dès 12 ans	Mercredi : 19h – 21h	Coyote Line Dance Evelyne Pelfort	06 20 56 07 99 – evelyne.pelfort@gmail.com
DANSE URBAINE	Dès 10 ans	Mercredi : 18h30 – 20h	Association l'Esperluette	06 36 59 05 06 – lesperluette31@gmail.com

Enfant

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE				
DANSE AFRICAINE	6 – 12 ans	Mercredi : 15h30 – 16h30	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – direction@mjccroixdaurade.fr
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS				
ÉVEIL CORPOREL & DANSES DU MONDE	3 – 10 ans	Jeudi : 17h – 18h30	Mond'Arts 31 Sarah Jean	06 64 20 76 27 – sarahjean031@gmail.com
MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES				
ATELIER CHORÉGRAPHIE	Dès 12 ans	Samedi : 11h45 – 13h15	Chore à corps	06 09 10 14 38 – choreacorps@gmail.com
DANSE CLASSIQUE	8 – 12 ans	Samedi : 10h45 – 11h45		
ÉVEIL À LA DANSE	0 – 4 ans	Samedi : 9h – 9h45		
INITIATION À LA DANSE	6 – 8 ans	Samedi : 9h45 – 10h45		
SALLE 2M				
DANSE CRÉATIVE	4 – 5 ans	Jeudi : 16h – 17h	Association Layeli – Cie Lamdanse	contact@cie-lamdanse.com
	6 – 8 ans	Jeudi : 17h – 18h		
DANSE ORIENTALE	Dès 12 ans	Jeudi : 19h15 – 20h30	MJC Croix Daurade	06 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr
	5 – 11 ans	Jeudi : 18h15 – 19h15		
ÉVEIL	Dès 5 ans	Samedi : 10h – 11h	Cie Une Histoire	compagnieunehistoire@gmail.com
ÉVEIL MODERN JAZZ	4 – 6 ans	Mercredi : 13h45 – 14h30	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr
JAZZ	Dès 7 ans	Samedi : 11h – 12h	Cie Une Histoire	compagnieunehistoire@gmail.com
MODERN JAZZ	14 – 18 ans	Mercredi : 14h30 – 15h30	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr
	6 – 8 ans	Mercredi : 16h – 17h		
	7 – 8 ans	Mercredi : 17h – 18h		
	11 – 14 ans	Mercredi : 18h – 19h		

Adulte

Danse

ROUGE Activité proposée par une association
VERT Activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
SALSA CHOREGRAPHIQUE INTERMÉDIAIRE & AVANCÉ	Vendredi : 19h – 20h	Salsacolor	salsacolor31@gmail.com
DANSE CONTEMPORAINE INTERMÉDIAIRE	Samedi : 10h30 – 12h30	Centre culturel – Théâtre des Mazades	05 31 22 98 00 – accéder au téléservice
DANSE ÉTIREMENTS	Jeudi : 12h15 – 13h45		
DANSE CONTEMPORAINE (DÈS 16 ANS)	Lundi : 18h30 – 20h		
DANSE ORIENTALE	Mercredi : 18h15 – 19h15 Jeudi : 19h30 – 20h45	La Toricaine	caroline.achouri@gmail.com
ENTRAINEMENTS MULTIDISCIPLINES	Jeudi : 9h – 12h	POPS	popstoulouse@gmail.com
FLAMENCO CREATIVO	Mardi : 20h – 21h	Cie La Maleta	07 16 46 58 44 – cielamaleta@gmail.com
SALSA AVANCÉS ET INTERMÉDIAIRES	Vendredi : 20h – 21h30	Salsacolor	salsacolor31@gmail.com
CUBAINE DÉBUTANTS	Jeudi : 20h – 21h30		
SOLO SWING & CHARLESTON	Jeudi : 19h30 – 20h45	Funky Swing Dancers	06 25 75 32 00 - funkyswingdancers@gmail.com

CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE

DANSE AFRO-CUBAINE	Jeudi 20h – 21h15	Ylakombo	06 95 41 04 31 – ylakombo@hotmail.fr
DANSE AFRO-LATINO AVANCÉ	Mercredi : 18h30 – 19h30 Samedi : 14h – 17h, tous les 15 jours		
DANSE ARTIS TERRA	Jeudi : 9h30 – 12h	Artis Terra	06 86 73 65 15 – 06 43 01 87 19 – artisterra@gmail.com kribesoy.danse@hotmail.com
DANSE ARTISTIQUE / ZUMBA / STEP (DÈS 16 ANS)	Mardi : 19h45 – 20h45	CVIFS	06 31 32 62 05 – insertionmirail@cvifs.fr
DANSE PLÉZI TANDÉ (TAMBOUR TRADITIONNEL GUYANE)	Samedi : 17h – 18h, tous les 15 jours	Agart 31	06 46 10 09 93 – agart31occitanie@gmail.com
DANSE STREET JAZZ	Jeudi : 18h30 – 19h30	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
GWOKA, DANSE GUADELOUPÉENNE	Samedi : 14h – 16h, tous les 15 jours	Agart 31	06 46 10 09 93 – agart31occitanie@gmail.com
KASÉKO, DANSE GUYANAISE	Samedi : 16h – 17h, tous les 15 jours		

CENTRE CULTUREL BELLEGARDE

BARRE À TERRE TOUS NIVEAUX (DÈS 16 ANS)	Mardi : 19h15 – 20h30 Jeudi : 11h15 – 12h30 Jeudi : 12h30 – 13h45	Alice Maurissanne Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
DANSE CONTEMPORAINE NIVEAU INTERMÉDIAIRE (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 18h30 – 20h	Charlotte Delcurou Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice

Adulte

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL BELLEGARDE

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
DANSE ORIENTALE	Lundi : 20h30 – 22h Jeudi : 14h30 – 16h	Taksim Oriental	06 33 32 71 97 – ibtiorientale@gmail.com danse-orientale-toulouse.fr
FLOORWORK	Vendredi : 14h – 15h30	Cie Peter Agardi	compagniepeteragardi@gmail.com
MADISON, JÉRUSALEMA	Lundi : 10h30 – 12h	Cercle Bellegarde	06 67 60 68 22 – cerclebellegarde@free.fr
MODERN JAZZ INTERMÉDIAIRE	Lundi : 12h45 – 14h15	Thierry Vosdey – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
MODERN JAZZ INTERMÉDIAIRE	Mardi : 17h45 –19h15	Amélie Le Cocquen Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
SWING SOLO JAZZ CHARLESTON	Jeudi : 18h30 – 20h	Mathilde Ciais – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
TANGO ARGENTIN	Vendredi : 19h30 – 21h30	Association Aqui Macorina	06 65 40 77 83 – cie.aquimacorina@gmail.com
TRAINING, DANSE CONTEMPORAINE	Lundi : 10h30 – 12h	Le Goff and Cie - Maygetsin	06 86 50 19 98 – legoff.andcie@yahoo.fr
WORKSHOP	Vendredi : 15h30 – 18h	Cie Peter Agardi	compagniepeteragardi@gmail.com

CENTRE CULTUREL BONNEFOY

AFROPOP	Vendredi : 18h15 – 19h15	Arts foundation	06 33 97 92 73 / 06 79 31 50 47 – kehindesarah@artsffactory.com
BARRE À TERRE	Mercredi : 18h30 – 20h	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
DANSE AFRO / CONTEMPORAIN	Lundi : 20h30 – 22h		
DANSE INCLUSIVE	Lundi : 19h15 – 20h30	Contrescarpe	06 25 17 50 61 – alice.maurissanne@gmail.com
DANSE JAZZ TOUS NIVEAUX	Jeudi : 19h15 – 20h45	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
DANSES DU MONDE	Mardi : 20h – 21h30	Blossom	blossomdansetheatre@gmail.com
FREE DANCE	Samedi : 14h – 15h30	Secours catholique	fabianiadrien@gmail.com
HIP-HOP	Lundi : 18h – 19h	Ajdr factory	06 88 06 46 79 – a.j.dr@hotmail.fr
LINDY HOP DÉBUTANT	Mercredi : 20h15 – 22h15	Funky Swing Dancers	07 62 14 37 64 – funkyswingdancers@gmail.com
LINDY HOP INTERMÉDIAIRE	Mercredi : 21h15 – 22h15		
LINDY HOP	Vendredi : 19h30 – 21h30		

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE

BOLLYWOOD	Lundi : 19h – 20h30 Lundi : 20h30 – 22h	Vire et volte	06 78 80 62 93 vivilucet32@orange.fr – claire.binder1@gmail.com

Adulte

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE			
DANCEHALL	Mercredi : 21h – 22h	Vire et volte	06 78 80 62 93 – vivilucet32@orange.fr claire.binder1@gmail.com
DANSES ESPAGNOLES, SEVILLANTES ET RUMBA FLAMENCO	Jeudi : 16h30 – 20h15		
	Vendredi : 12h30 – 14h30		
ROCK CONFIRMÉS	Jeudi : 21h – 22h15		
ROCK DÉBUTANT	Jeudi : 20h – 21h		
TAP DANCE CLAQUETTES DÉBUTANTS	Vendredi : 12h30 – 13h30	Rythme américain	07 67 39 69 18 – hammerpjh@gmail.com
	Mardi : 20h30 – 21h30		
TAP DANCE CLAQUETTES INTERMÉDIAIRE	Mardi : 12h30 – 13h30		
ZUMBA	Mardi : 20h45 – 21h45	Vire et volte	06 78 80 62 93 – vivilucet32@orange.fr claire.binder1@gmail.com
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE			
DANSE EN LIGNE	Jeudi : 18h30 – 19h30	Centre culturel de quartier Reynerie	05 31 22 99 21 ou 23 – accéder au téléservice
BREAKDANCE (DÈS 12 ANS)	Vendredi : 18h30 – 19h45	B Boying Club	07 71 88 68 54 – toulousebboyingclub@yahoo.fr
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON			
DANSES FOLKLORIQUES	Samedi : 18h – 19h30	Lou Ramelet Moundi	06 79 02 32 38 – ramelet31@gmail.com
BARRE À TERRE	Jeudi : 9h30 – 10h30	Centre culturel Saint-Simon	05 31 22 96 80 – accéder au téléservice
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD			
BARRE À TERRE (DÈS 16 ANS)	Lundi : 18h30 – 20h	Cie Les mouvements dansés	06 16 29 52 83 – mest_pascal@yahoo.fr
DANSES DE SALON	Mardi : 20h – 22h	Association 3zé4pas de danse Daniel Lacruz	06 32 51 23 44 – lacruz.angel-daniel@orange.fr
DANSES DE SALON (ROCK, BACHATA)	Lundi : 20h – 22h		

Adulte

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD			
INITIATION DANSE CONTEMPORAINE (DÈS 16 ANS)	Jeudi : 19h – 20h30	Cie Les mouvements dansés	06 16 29 52 83 – mest_pascal@yahoo.fr
MODERN JAZZ (DÈS 14 ANS)	Jeudi : 18h – 19h		
SWING / CHARLESTON DÉBUTANT	Mercredi : 19h – 20h30	Centre culturel de quartier Soupetard	05 31 22 99 70 – accéder au téléservice
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS			
DANSE ORIENTALE	Mardi : 19h30 – 21h30	Mille danses d'orient	07 82 41 97 98 – milledansesdorient@free.fr
DANSES GUINÉENNES	Mercredi : 19h – 20h30	Dell'arte	05 61 76 58 48 ou 06 03 51 78 33 – dellarte.asso@gmail.com
MODERN JAZZ ADAPTÉE ET INCLUSIVE	Jeudi : 18h30 – 22h	Incorporel	06 19 56 16 68 – association@incorporel.com
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN			
BARRE À TERRE INTER-AVANCÉ	Mercredi : 12h15 – 13h30	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
BARRE À TERRE 2 INTERMÉDIAIRE	Jeudi : 12h15 – 13h45		
CAPOEIRA	Lundi : 20h – 21h50	Capoeir'axe Toulouse	07 68 84 47 58 – capoeirabrasiltoulouse@gmail.com
CONTEMPORAINE ATELIER CHORÉGRAPHIQUE CONFIRMÉ	Mardi : 19h40 – 21h40	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
CONTEMPORAINE ATELIER CHORÉGRAPHIQUE DÉBUTANT	Mercredi : 19h – 20h30		
CONTEMPORAINE ATELIER CHORÉGRAPHIQUE INTERMÉDIAIRE / CONFIRMÉ	Mercredi : 20h30 – 22h		
DANCEHALL	Vendredi : 19h45 – 21h	L'danse	06 83 54 53 72 – association.ldanse@gmail.com
DANSE AFRICAINE CONFIRMÉ	Lundi : 19h30 – 21h	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
DANSE AFRICAINE DÉBUTANT	Lundi : 18h – 19h30		
DANSE AFRICAINE INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ	Vendredi : 18h – 19h30		
DANSE AFRO LATINO INTERMÉDIAIRE	Vendredi : 18h – 19h30		
DANSE AFRO MODERNE INTERMÉDIAIRE / CONFIRMÉ	Jeudi : 19h45 – 21h15		
DANSE CLASSIQUE DÉBUTANT	Vendredi : 12h30 - 14h		
DANSE CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE	Jeudi : 18h – 19h30		
DANSE CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ	Mercredi : 17h30 – 19h		
	Vendredi : 11h - 12h30		
DANSE CONTEMPORAINE	Mardi : 11h – 17h30	Compagnie Peter Agardi	06 27 26 77 59 – compagniepeteragardi@gmail.com

Adulte

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
DANSE CONTEMPORAINE	Samedi : 14h – 17h30 selon programmation	Compagnie Peter Agardi	06 27 26 77 59 – compagniepeteragardi@gmail.com
	Samedi : 10h – 17h selon programmation	Diotime	06 83 26 18 85 – cie.diotime@gmail.com
	Samedi : 10h – 12h30 selon programmation	La Canine	06 64 39 41 49 – adm.cielacanine@gmail.com
DANSE CONTEMPORAINE / LEGOFF	Samedi : 15h – 18h30 selon programmation	Maygetsin	06 86 50 19 98 – legoff.andcie@yahoo.fr
DANSE CONTEMPORAINE DÉBUTANT	Lundi : 12h15 – 13h45	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
	Lundi : 18h – 19h30		
DANSE CONTEMPORAINE INTERMÉDIAIRE / CONFIRMÉ	Lundi : 19h30 – 21h		
DANSE CONTEMPORAINE AVANCÉ	Mercredi : 18h15 – 19h45		
DANSE CONTEMPORAINE ET CLASSIQUE ERDD	Lundi : 10h30 – 12h	Les Gens Charles	06 11 04 49 31 – lesgenscharles@gmail.com
	Mercredi : 10h30 – 12h		
	Jeudi : 10h30 – 12h		
DANSE CONTEMPORAINE ET T.ALEXANDER / PONS	Samedi : 15h – 18h30 selon programmation	Maygetsin	06 51 62 36 68 – ponscapoa@gmail.com
DANSE ET PRATIQUE SOMATIQUE	Samedi : 9h45 – 12h45 selon programmation	Laboratoire Fascias Mouvement	06 77 23 87 47 – celinecasanova@outlook.com
DANSE HIP-HOP	Lundi : 19h45 – 21h15	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
DANSE LIBRE	Jeudi : 10h45 – 12h	Fjep Section Danse	06 68 90 09 18 – fjep.danse@gmail.com
DANSES TRADITIONNELLES	Lundi : 9h – 10h15	Aclora	robert.paillet@sfr.fr
MODERN JAZZ AVANCÉ	Jeudi : 20h15 – 21h45	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
MODERN JAZZ DÉBUTANT	Mardi : 18h – 19h30		
MODERN JAZZ DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE	Mercredi : 18h15 – 19h45		
MODERN JAZZ INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ	Mardi : 19h30 – 21h		
	Mercredi : 19h45 – 21h15		
	Vendredi : 19h40 – 21h10		
PILATES POUR DANSEURS ET DANSEUSES	Vendredi : 18h – 19h30		
CERCLE DE FEMME	Samedi : 14h – 17h30 selon programmation	Cie vendaval	06 70 53 49 48 – acuyocarmela@gmail.com
RECHERCHE CHORÉGRAPHIQUE PLI	Mardi : 9h30 – 12h	Contremarches	06 59 07 32 20 – cie.contremarches@gmail.com
STAGE DANSE CONTEMPORAINE KALÉIDOSCOPE	Samedi : 10h – 15h selon programmation		
STREET JAZZ TOUS NIVEAUX	Jeudi : 18h30 – 20h	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
TANGO ET MOUVEMENT SOMATIQUE	Samedi : 14h30 – 17h45 selon programmation	Aqui Y Ahora	aquiahora7@gmail.com
ZUMBA	Lundi : 18h35 – 19h40	Tribal Vibes	06 41 88 88 61 – tribalvibes@gmail.com tribalvibes.wixiste.com/france

Adulte

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
GYMNASE DES ACACIAS			
AFRO CONTEMPORAINE	Mercredi : 20h – 22h	Association Capuccino Claire Burgain	06 17 03 46 57 – capuccino.danse@gmail.com
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX			
COUNTRY	Lundi : 19h30 – 21h30	Coyote Line Dance Evelyne Pelfort	06 20 56 07 99 – evelyne.pelfort@gmail.com
DANSE DE SALON BAL	Mardi : 14h – 18h	Association Interage 31	06 22 21 41 24 – interage31@hotmail.fr
FOLKLORE	Jeudi : 14h – 18h	Association Interage 31 Maguy Lacassagne	05 61 48 70 60 – interage31@hotmail.fr
HANDI DANSE	Mardi : 14h – 16h	Association Incorporel Sabine Bouchet	06 19 56 16 68 – helene.meriodeau@gmail.com
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE			
DANSE AFRICAINE	Jeudi : 19h – 22h30	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – direction@mjccroixdaurade.fr
DANSE DE SALON	Mardi : 17h – 19h Jeudi : 17h – 19h	Les amis de la Danse	06 82 48 12 24 – patrice.frick@gmail.com
LINDY HOP	Mardi : 20h30 – 22h30	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – direction@mjccroixdaurade.fr
SALSA	Lundi : 11h45 – 12h45	Association Gym Sénior	06 62 68 78 56 – sabine.zonnekynd@gmail.com
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS			
DANSE ET MUSIQUE AFRICAINES	Jeudi : 20h – 22h	Association Kobenawati Emilie Lebaudy	06 67 00 29 92 – asso.kobenawati@yahoo.com
MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES			
DANSE HORS FORMAT	Mardi : 20h – 22h30	Mjc ancely	05 61 31 86 58 – direction@mjcancely.fr
K-POP	Mercredi : 19h – 20h30		

Adulte

Danse

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MAISON DE QUARTIER GRAND SELVE			
COUNTRY	Mardi : 20h – 23h Mercredi : 19h – 21h	Jack's Sons Country	06 12 50 23 03 – jackssonscountry@gmail.com
MAISON DE QUARTIER LA VACHE			
DANSE DE GUINÉE	Mardi : 18h30 – 20h	Baga Percussion	07 81 64 50 44 – info@bagapercussion.com
DANSE GUADELOUPÉENNE	Mercredi : 20h – 22h30 Vendredi : 19h – 22h30	Liyannaj – k	06 50 88 44 33 – liyannajk971@hotmail.com
SALSA	Dimanche : 14h30 – 20h	Cuba Libre	cuba.libre.toulouse@gmail.com
MAISON DE QUARTIER LALANDE			
DANSE DE GUINÉE	Lundi : 19h – 22h	Baga Percussion	07 81 64 50 44 – info@bagapercussion.com
DANSE EN LIGNE	Vendredi : 14h – 16h	Astors	06 84 84 20 97 – astors@orange.fr
K – POP	Samedi : 14h – 18h Dimanche : 14h – 18h	Roller Dance Cool	06 84 12 96 48 – x_crown@rollerdancecool.com
SALLE 2M			
DANSE ORIENTALE INTERMÉDIAIRES ET CONFIRMÉS	Jeudi : 20h30 – 21h45	MJC Croix Daurade	06 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr
JAZZ	Samedi : 12h – 13h30	Cie Une Histoire	compagnieunehistoire@gmail.com

Forme et bien-être

Index

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES 58-59, 66-69
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE 58-59, 68-69
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE 70-73
CENTRE CULTUREL BONNEFOY 72-73
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE 58-59, 72-73
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN 74-75
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE 58-61, 74-75
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON 60-61, 74-77
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD 60-61, 76-77
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS 78-79
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN 78-79, 80-81
GYMNASE DES ACACIAS 60-61, 80-81
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX 62-63, 80-83
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE 82-85
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS 84-85
MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES 84-87
MAISON DE QUARTIER GRAND SELVE 86-87
MAISON DE QUARTIER LA VACHE 86-87
MAISON D E QUARTIER LALANDE 64-65, 86-91
SALLE 2M 90-91

Enfant

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CAPOEIRA	Dès 8 ans	Mercredi : 18h – 19h30	Embora	associationembora@gmail.com
JUDO	Dès 12 ans	Lundi : 19h30 – 21h30	Judo Club des Mazades	judoclubdesmazades@gmail.com
	Dès 12 ans	Jeudi : 19h30 – 21h30		
	4 – 5 ans	Mercredi : 17h – 18h45		
	6 – 8 ans	Lundi : 17h30 – 18h30		
	6 – 8 ans	Jeudi : 17h30 – 18h30		
	9 – 11 ans	Lundi : 18h30 – 19h30		
	9 – 11 ans	Jeudi : 18h30 – 19h30		
	6 – 8 ans	Samedi : 10h30 – 11h30		
	4 – 5 ans	Samedi : 11h30 – 12h15		

CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE

JUDO	4 – 12 ans	Mardi : 17h30 – 19h30	Tbam – Toulouse Balma Arts Martiaux	05 61 23 27 81 – contact@toulouse-balma-am.fr dt@toulouse-balma-am.fr
PARKOUR	13 – 17 ans	Mardi : 18h30 – 19h30	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE

ACCUEIL ENFANT	0 – 3 ans	Lundi, mercredi jeudi et vendredi : 9h – 12h	Les ptits loups	06 63 46 22 30 – mdeplagne31@gmail.com
ATELIER PARENTS – ENFANTS	0 – 3 ans	Lundi : 9h – 11h30	Les pitchounets	06 69 35 27 74 – kristindangles@aol.com
	0 – 3 ans	Mardi : 9h – 11h30		
ÉVEIL CORPOREL ET MOTRICITE	8 – 12 ans	Mercredi : 14h – 16h	CVIFS	06.31.32.62.05 - ysadki@cvifs.fr
YOGA	7 – 12 ans	Vendredi : 16h30 – 17h30	Les amis du petit ferdinand	06 22 27 76 94 – amisdupetitferdinand@gmail.com

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE

GYM AU SOL CE1/CE2	7 – 8 ans	Samedi : 9h30 – 10h30	Vitafede 31	05 62 24 19 23 – hautegaronne@club-vitafede.fr
GYM AU SOL CM1/CM2	8 – 10 ans	Samedi : 10h30 – 11h30		
GYM ENFANT GRANDE SECTION, MATERNELLE ET CP	5 – 6 ans	Mercredi : 17h45 – 18h45		

Enfant

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE				
GYM ENFANT MOYENNE ET GRANDE SECTION MATERNELLE	4 – 5 ans	Mercredi : 16h30 – 17h30	Vitafede 31	05 62 24 19 23 – hautegaronne@club-vitafede.fr
GYM ENFANT PETITE SECTION, MATERNELLE	3 – 4 ans	Mercredi : 15h15 – 16h15		
JUDO	6 – 8 ans	Mercredi : 13h45 – 14h45	Centre culturel de quartier Reynerie	05 31 22 99 21 ou 23 – accéder au téléservice
	9 – 11 ans	Mercredi : 15h – 16h		
PARKOUR	9 – 12 ans	Mardi : 17h – 18h		
RAID MULTISPORT ET NAUTIQUE	9 – 13 ans	Mercredi : 14h – 16h30		
SÉANCES SPÉCIFIQUES ASPIRANTS HAUT-NIVEAU	8 – 14 ans	Jeudi : 18h – 19h45	Ckofor, Engage-Moi	06 60 16 52 97 – cformoipro@gmail.com
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON				
JUDO	Dès 4 ans	Lundi : 15h30 – 21h30	Saint-Simon Judo	06 78 08 40 29 – saintsimonjudo.clubeo.com
	Dès 4 ans	Samedi : 8h30 – 13h30		
MUAY TAI, KICK BOXING, K1	Dès 4 ans	Mercredi : 18h – 21h	Lina sport toulousain	06 49 52 49 70 – linaboukhalf@hotmail.fr
	Dès 4 ans	Vendredi : 18h – 21h		
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD				
CHEERLEADING	Dès 6 ans	Samedi : 10h – 12h	Thelma lenaour / Stéphane Murat / OURS Toulouse	06 99 36 96 37 – contact@ours-toulouse.com
ÉVEIL GYM BÉBÉ	0 – 4 ans	Lundi & Vendredi : 9h30 – 11h30	Au bonheur des pitchouns de Soupetard	06 17 89 30 34 – aubonheurdespitchouns@gmail.com
GYMNASE DES ACACIAS				
JUDO	3 – 6 ans	Jeudi : 17h – 17h45	Association Avenir Judo Mathieu Puch	07 66 18 29 53 – avenirjudo31toulouse@gmail.com
	7 – 14 ans	Jeudi : 17h45 – 18h45		
KARATÉ	5 – 13 ans	Vendredi : 17h – 19h15	SHIN SEKAI	06 11 63 76 49 – shinsekai.karate@gmail.com

Enfant

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

MAISON DE QUARTIER AMOUROUX

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
AÏKIDO	Dès 4 ans	Mercredi : 14h15 – 15h30	A.S.E.A.T.	06 98 72 28 49 – as.eat@orange.fr
CAPOEIRA	4 – 6 ans	Lundi : 17h – 17h45	Bunthoeun Paul MJC Croix-Daurade	contact@mjccroixdaurade.fr
	7 – 12 ans	Lundi : 17h45 – 18h45		
GYMNASTIQUE	4 – 5 ans	Mercredi : 13h30 – 14h15	MJC Croix-Daurade	05 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr
	4 – 5 ans	Mercredi : 14h15 – 15h		
	6 – 7 ans	Mercredi : 15h – 16h		
	6 – 7 ans	Mercredi : 16h – 17h		
GYMNASTIQUE	8 – 9 ans	Mercredi : 17h – 18h		
JUDO	3 – 12 ans	Mardi : 16h30 – 19h30	Association Avenir Judo Mathieu Puch	07 66 18 29 53 – avenirjudo31toulouse@gmail.com
	6 – 12 ans	Vendredi : 16h30 – 19h30		
KARATÉ	7 – 10 ans	Mercredi : 16h – 17h	Christian Ganot MJC Croix-Daurade	contact@mjccroixdaurade.fr
	10 – 14 ans	Mercredi : 17h – 18h		
TAEKWONDO	5 – 7 ans	Jeudi : 17h – 18h	Véronique Stelmarski MJC Croix-Daurade	contact@mjccroixdaurade.fr
	7 – 10 ans	Jeudi : 18h – 19h		
	11 – 14 ans	Jeudi : 19h – 20h30		
YOGA PARENTS-ENFANTS	6 – 12 ans	1 samedi par mois : 10h – 12h30	APSAR	05 61 58 24 63 – accueil@associationapsar.org
ÉVEIL ET JEUX PARENTS-ENFANTS		1 samedi par mois : 14h – 18h	APSAR	05 61 58 24 63 – accueil@associationapsar.org
BOXE THAI ET ANGLAISE	Dès 15 ans	Mardi : 18h – 19h15	LADJAL Boxing Club Toulouse	06 24 60 96 49 – ladjal910@gmail.com
		Jeudi : 18h - 19h30		
LADY BOXING	Dès 15 ans	Lundi : 18h – 19h30		

MAISON DE QUARTIER LALANDE

BOXE	8 – 11 ans	Mercredi : 15h – 16h	LADJAL Boxing Club Toulouse	06 24 60 96 49 – ladjal910@gmail.com
CHEERDANCE	5 – 6 ans	Samedi : 13h – 14h30		
	8 – 11 ans	Samedi : 14h – 16h		
	5 – 6 ans	Dimanche : 13h – 14h30		
	8 – 11 ans	Dimanche : 14h – 16h		

Enfant

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

MAISON DE QUARTIER LALANDE

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
ESCALADE	6 – 8 ans	Mardi : 16h30 – 17h30	Maison de quartier Lalande	05 36 25 28 23 – accéder au téléservice
	9 – 13 ans	Mardi : 17h30 – 18h30		
JUDO	4 – 5 ans	Mardi : 17h – 18h	Judo Club des Mazades	06 43 94 85 69 – judoclubdesmazades@gmail.com
	5 – 6 ans	Mardi : 18h – 19h		
	Dès 11 ans	Mardi : 19h – 20h		
MULTI ACTIVITÉS	8 – 10 ans	Jeudi : 17h – 18h	Maison de quartier Lalande	05 36 25 28 23 – accéder au téléservice
TAEKWONDO	6 – 9 ans	Mardi / jeudi : 17h30 – 18h30	Association Toulouse Taekwondo	07 69 69 17 65 – toulousetaekwondo@gmail.com
	10 – 16 ans	Mardi / jeudi : 18h30 – 20h		
WA JU – JUTSU	5 – 12 ans	Mercredi : 17h30 – 18h30	Toulouse Minimes Ju – Jutsu Traditionnel	06 29 31 86 15 – josegarciajjtl@gmail.com

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
BOUGE TON CORPS !	Mercredi : 10h – 12h	Sport Tremplin 31	cd31@sportspourtous.org
AÏKIDO	Mardi : 20h – 21h30	Aïkido club des Mazades	06 09 26 07 32 – silviabellardiricci@gmail.com
	Vendredi : 20h – 21h30		
	Mardi : 17h-18h30		
	Vendredi : 17h – 20h		
CAPOEIRA	19h30 – 22h	Embora	associationembora@gmail.com
ENTRAÎNEMENT GYM	Mardi : 13h30 – 15h30	Coquelicot Toulouse Gym	contact@ctgym.fr
ÉTIREMENTS SENIORS	Mardi : 10h – 11h	A' Corps Imparfaits	06 99 43 24 04 – aline.gubert@yahoo.fr
GYM DOUCE – TAÏ-CHI	Mardi : 11h15 – 12h15	Association Negreneys Curie	05 61 57 44 01 – asso.negreneys-curie@wanadoo.fr
GYMNASTIQUE DANSÉE	Mardi : 18h45 – 19h45	Gym des Mazades	06 30 66 92 39 – agvdm31@gmail.com
GYMNASTIQUE DOUCE	Mardi : 15h30 – 16h30		
	Mercredi : 19h45 – 20h45		
	Jeudi : 10h15 – 11h15		
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE	Lundi : 15h30 – 16h30		
	Mardi : 9h10 – 10h10		
	Mercredi : 18h45 – 19h45		
	Jeudi : 9h10 – 10h10		
	Vendredi : 15h30 – 16h30		
	Samedi : 9h10 – 10h10		
	Vendredi : 18h30 – 19h30		
HATHA-YOGA	Lundi : 18h30 – 19h45	Sohâme Yoga	06 09 02 39 42 - gourbeyre.marie@orange.fr
KI TAISO / QI GONG	Lundi : 11h30 – 14h30	Seigakukan	loidi.coach@gmail.com
	Jeudi : 12h15 – 13h30		
MÉDITATION	Mercredi : 9h30 – 11h	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr
MÉMOIRE	Vendredi : 10h – 11h30	Association Negreneys Curie	05 61 57 44 01 – asso.negreneys-curie@wanadoo.fr
MÉMOIRE ET STIMULATION COGNITIVE	Mardi : 10h – 11h30	La mémoire dans tous ses états	06 86 67 50 36 – jean-noel.heude@wanadoo.fr

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
PILATES	Lundi 9h30 – 10h30	A' Corps Imparfaits	06 99 43 24 04 – aline.gubert@yahoo.fr
PILATES SÉNIORS	Lundi : 10h30 – 11h30		
QI GONG	Lundi : 20h – 21h30	Fleur'essence	06 50 27 75 36 – fleuressenceasso@gmail.com
	Vendredi : 10h – 11h30		
RÉSEAU MULTIDISCIPLINES	Lundi : 9h – 13h	RAVIV	coordination@raviv-tlse.org
	Lundi : 14h – 17h		
RESTER EN MOUVEMENT	Vendredi : 9h – 12h	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr
RUGBY EN MARCHANT	Mercredi : 9h45-11h15	Comité 31 de Rugby à XIII	comite31.rugby13@gmail.com
STRETCHING ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET POSTURAL	Mardi : 12h30 – 13h30	So'Pilates	so.pilates.toulouse@gmail.com
	Mercredi : 19h15 – 20h15	So'Pilates	so.pilates.toulouse@gmail.com
TAÏJI	Mardi : 18h30 – 20h	Aïkido club des Mazades	06 09 26 07 32 – silviabellardiricci@gmail.com
TAÏSO	Lundi : 18h30 – 19h30	Judo Club des Mazades	judoclubdesmazades@gmail.com
YOGA VINYASA	Mercredi : 12h15 – 13h30	Yogalipette	claudine@yogalipette.com
	Mardi : 18h30 – 20h		
	Mardi : 20h – 21h30		
	Vendredi : 12h15 – 13h30		

CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE

BREAKDANCE	Lundi : 19h – 20h30	Toulouse B-Boying Club	07 71 88 68 54 – toulousebboyingclub@yahoo.fr
	Mercredi : 20h – 21h30		
FITNESS	Jeudi : 14h – 15h30	École De La Deuxième Chance	05 34 63 79 80 – julien.gourc@er2c-mip.com
GYM – RENFORCEMENT MUSCULAIRE (DÈS 15 ANS)	Mardi : 10h30 – 11h45	Fontenilles Gym'	06 86 94 02 58 – delphinededieu64@orange.fr
GYM DOUCE (DÈS 15 ANS)	Mardi : 9h30 – 10h30		
MARCHE - STREET GYM (DÈS 16 ANS)	Vendredi : 10h – 11h30	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
PILATES TOUS NIVEAUX	Lundi : 17h – 18h		
	Lundi : 18h – 19h		
QI GONG	Lundi : 12h – 13h	Association Les 2 Principes	06 07 59 05 88 – caroline.vranken@orange.fr
	Mercredi : 12h45 – 13h45		
RELAXATION (DÈS 16 ANS)	Vendredi : 12h30 – 13h30	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL BELLEGARDE

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
ASSOUPLISSEMENTS SENIORS	Mercredi : 9h30 – 11h45	Accor'danse	07 61 28 49 53 – accordanse@ymail.com
EN-CORPS (DÈS 11 ANS)	1 lundi par mois : 19h15 – 20h30	Entreprise individuelle : Sophro Fly	06 79 71 04 29 – vanessa.ginestet@orange.fr
FLOW YOGA	Mardi : 18h05 – 19h05	Soflow	06 17 02 66 51 – a.soflow@orange.fr
GYM HOLISTIQUE	1 samedi par mois : 9h30 – 12h30	Entretoises	06 74 55 22 38 – entretoises@gmail.com
GYM TONIQUE	Vendredi : 12h30 – 13h30	Toulouse Sport Santé	06 66 30 91 83 – brivalin@live.fr
GYMNASTIQUE	Mardi : 16h30 – 17h30 Mardi : 17h30 – 18h30	Caisse de retraite AROC	06 70 14 93 73 – mariejosee.higadere@gmail.com
MÉTHODE FELDENKRAISR ™	Lundi : 14h30 – 15h45 Jeudi : 19h – 20h15	Association Movement Refinery	06 43 25 01 27 – movement-refinery.com
MÉTHODE FELDENKRAISR ™ POUR SOULAGER LE DOS	1 samedi par mois : 9h30 – 12h30	Association Movement Refinery	06 43 25 01 27 – movement-refinery.com
PILATES	Mardi : 10h – 11h Mercredi : 9h30 – 10h30	En Corps Libres	06 12 01 80 20 – encorpslibres@gmail.com
PILATES	Mardi : 11h15 – 12h15 Mardi : 12h30 – 13h30 Mardi : 14h – 15h Vendredi : 9h – 10h Vendredi : 10h – 11h Vendredi : 11h15 – 12h15	Toulouse Sport Santé	06 66 30 91 83 – brivalin@live.fr
PILATES, YOGA	Jeudi : 17h30 – 18h30	Soflow	06 17 02 66 51 – a.soflow@orange.fr
QI-GONG	Mardi : 10h30 – 11h45 Mardi : 12h15 – 13h30 Vendredi : 12h15 – 13h30	Qi-Gong ADVAQ	06 82 81 20 42 – cathyboussard31@gmail.com
SOPHROLOGIE, RELAXATION, MÉDITATION	Mardi : 17h – 18h Jeudi : 18h30 – 19h30	Soflow	06 17 02 66 51 – a.soflow@orange.fr
TAI CHI CHUAN DÉBUTANTS	Mardi : 10h30 – 11h45 Mardi : 19h15 – 20h30	Long river tai chi Toulouse	06 76 55 33 82 – edanjard31@gmail.com (secrétaire)
TAI CHI CHUAN INTERMÉDIAIRE	Mardi : 11h45 – 13h & 20h30 – 22h		

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE			
TAÏCHINDO	Lundi : 19h30 – 21h30	Fédération Française de Taïchindo représentée localement par Audebert Jean Pierre	05 56 96 34 40 – 06 79 37 31 48 – taïchindo.com
YOGA INTÉGRAL	Lundi : 17h30 – 18h45	Yoga Shri Vivek France	06 52 62 99 49 – medha.jgd@gmail.com
	Lundi : 19h – 20h15		
YOGA INTÉGRAL DOUX	Jeudi : 10h – 11h30		
CENTRE CULTUREL BONNEFOY			
ABDOS FESSIERS	Mardi : 18h – 19h	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
CARDIO TRAINING	Mardi : 13h – 14h	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
	Mardi : 19h – 20h		
FLOW YOGA	Lundi : 12h30 – 13h30	Soflow	06 17 02 66 51 – sophrologie31.wordpress.com
	Lundi : 18h15 – 19h15		
GYM DOUCE	Lundi : 10h – 11h	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
GYM DYNAMIQUE	Lundi : 11h15 – 12h15		
GYM SPORTIVE	Lundi : 12h30 – 13h30		
HATHA YOGA	Mardi : 19h – 20h	Blossom	blossomdansetheatre@gmail.com
PILATES	Jeudi : 10h – 11h	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
	Jeudi : 11h – 12h		
	Mardi : 12h – 13h		
	Mercredi : 11h – 12h		
QI GONG	Lundi : 19h30 – 20h45	Qi gong advaq	06 82 81 20 42 – cathyboussard31@gmail.com
SOPHRO-RELAXATION	Mardi : 12h30 – 13h30	Soflow	06 17 02 66 51 – sophrologie31.wordpress.com
STRETCHING RELAXATION	Jeudi : 12h30 – 13h30	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
	Mercredi : 9h45 – 10h45		
YOGA DE LA FEMME	Mardi : 17h45 – 18h45	Blossom	blossomdansetheatre@gmail.com
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE			
BIODANZA	Mercredi : 10h – 12h	So vivenciando	06 33 21 21 28 – biodanzats@hotmail.com
KOBUDO D'OKINAWA / KARATE UECHI – RYU	Lundi, mercredi et jeudi : 12h30 – 13h30	Toulouse shubukan	06 86 98 89 09 – lionel@toulouse-shubukan.com toulouse-shubukan.com

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MÉDITATION BOLS TIBÉTAINS, VOYAGES SONORES, YOGA POSTURAL	Mardi : 19h30 – 20h45	Tyka toucan	06 13 06 88 45 – cie.tyka.toucan@gmail.com
QI GONG	Lundi : 20h – 21h	Pradettes taiji quan	06 81 74 04 32 – nicolefenon@gmail.com
	Mercredi : 12h30 – 13h30		
	Mercredi : 19h – 20h		
TAIJI	Lundi : 19h – 20h30		
YIN YOGA	Mercredi : 20h – 21h30	Tyka toucan	06 13 06 88 45 – cie.tyka.toucan@gmail.com
YOGA	Jeudi : 12h – 13h15	C.Y.S.O	07 81 08 68 28 – laurence.butte@gmail.com
YOGA HATHA	Vendredi : 18h – 19h	Les amis du petit ferdinand	06 22 27 76 94 – amisdupetitferdinand@gmail.com
YOGA VINYASA	Vendredi : 19h30 – 20h30		

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN

YOGA HATHA	Jeudi : 9h30 – 11h	Club Vitafede	07 67 19 85 99 – hautegaronne@club-vitafede.fr
	Mardi : 19h – 20h30		

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE

INITIATION TRAIL	Vendredi : 12h15 – 13h15	Centre culturel de quartier Reynerie	05 31 22 99 21 ou 23 – accéder au téléservice
PILATES	Mercredi : 12h15 – 13h15		
YOGA ZEN	Lundi : 12h30 – 13h30		
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SENIORS	Vendredi : 13h30 – 15h	Apa Danse	06 75 56 07 08 – apadanse@gmail.com
GYROKINÉSIS (YOGA EN MOUVEMENT)	Jeudi : 9h30 – 10h30	Sport Tremplin 31	06 75 06 12 30 – emilie.maurel@sportspourtous.org
KUNG-FU (DÈS 12 ANS)	Lundi : 18h30 – 19h45	Kung Fu Suiliem	06 59 17 53 48 – kungfusiuliem@gmail.com
	Jeudi : 18h30 – 19h45		
SÉANCES SPÉCIFIQUES ASPIRANTS HAUT-NIVEAU (DÈS 15 ANS)	Mardi : 18h – 19h45	Ckofor, Engage-Moi	06 60 16 52 97 – cformoipro@gmail.com
YOGA DYNAMIQUE	Vendredi : 12h15 – 13h15	Centre culturel de quartier Reynerie	05 31 22 99 21 ou 23 – accéder au téléservice

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
GYM DOUCE	Mardi : 9h30 – 10h30	Centre culturel de quartier Saint-Simon	05 31 22 96 80 – accéder au téléservice
HATHA YOGA	Jeudi : 12h30 – 13h45	Espace et vie	06 61 95 96 51 – alexandracarrere@yahoo.fr
QI GONG	Jeudi : 10h30 – 11h30	Association DU YI AU CHI	06 08 75 39 95 – nathalie.pezzotti@orange.fr
TAI CHI CHUAN	Mardi : 19h – 20h30 Jeudi : 14h30 – 16h	Association DU YI AU CHI	06 08 75 39 95 – nathalie.pezzotti@orange.fr
YOGA	Lundi : 12h30 – 13h30	Espace et vie	06 83 19 43 86 – dominiquebrenguier@gmail.com
MARCHE NORDIQUE	Mardi : 11h – 12h30	Centre culturel de quartier Saint-Simon	05 31 22 96 80 – accéder au téléservice
PILATES	Mardi : 12h30 – 13h30 Jeudi : 12h30 – 13h30	Association MAD corps 83	06 72 74 73 26

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD

PILATES	Samedi : 9h – 10h	Cie Les mouvements dansés	06 16 29 52 83 – mest_pascal@yahoo.fr
CHEERLEADING (DÈS 14 ANS)	Vendredi : 18h – 20h	Thelma lenaour / Stéphane Murat / OURS Toulouse	06 99 36 96 37 – contact@ours-toulouse.com
GYM	Mardi : 12h – 13h	A.S.E.A.T.	06 65 09 63 89 – as.eat@orange.fr
GYM ADULTE	Jeudi : 12h – 13h		
GYM SENIOR	Lundi & vendredi : 10h30 – 11h30		
GYMNASTIQUE CARDIO TRAINING	Mercredi : 9h30 – 10h30 Vendredi : 9h30 – 10h30	Centre culturel de quartier Soupetard	05 31 22 99 70 – accéder au téléservice
INTERVENTION SPORTIVE SPORT SANTÉ	Mardi : 13h – 17h	Association MIXAH Gilles Pujol	06 68 09 91 77 – accueil@mixah.org
PÊCHE À LA MOUCHE	Jeudi : 18h30 – 23h	Association Les Pêcheurs à la mouche Gaston Gilbert	06 32 59 65 42 – gilbertgaston@neuf.fr
QI CHONG	Vendredi 14h – 15h Jeudi : 14h – 15h	Espace aikido	06 21 34 42 84 – dany31@orange.fr
QI GONG	Lundi : 19h15 – 20h15 Mardi : 10h15 – 11h15	Neijing Taiji Qicong Chloe Ruys	06 51 51 26 22 – 07 51 29 43 86 – centreqigong@gmail.com
YOGA IYENGAR	Mardi : 18h15 – 19h30 Jeudi : 10h – 11h15 Vendredi : 12h15 – 13h30	Association BILOBA Sophie Manent et Pauline Boudart	06 45 00 81 02 – 07 82 77 22 48 – assobilobayoga@gmail.com
YOGA POSTURAL	Lundi : 12h – 13h	Neijing Taiji Qicong Chloé Attali	07 86 18 40 09 – centreqigong@gmail.com

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
GYM DOUCE	Mercredi : 11h – 12h	Cvifs	06 03 68 66 71 – insertionmirail@cevifs.fr
KENDO	Lundi : 20h – 22h Samedi : 9h30 – 12h	Seigakukan kendo	06 87 55 43 28 – seigakukan.kendo@gmail.com
STRETCHING ASSOUPLISSEMENTS	Mercredi : 12h15 – 13h15	Cvifs	06 03 68 66 71 – insertionmirail@cevifs.fr

CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
ASSOUPLISSEMENT SENIOR	Lundi : 9h15 – 11h30	Accordanse	accordanse@ymail.com
	Jeudi : 9h15 – 10h15		
	Vendredi : 9h30 – 10h30		
	Mardi : 9h30 – 10h30	Fjep Section Danse	06 68 90 09 18 – fjep.danse@gmail.com
EDUCATION SOMATIQUE	Jeudi : 12h – 13h30	Silence Et Rythme	silence.et.rythme@gmail.com – yoga-silenceetrythme.fr
ÉQUILIBRE SENIOR	Jeudi : 10h30 – 11h55	Vie Z'age	06 59 64 44 01 – lucierocher69@gmail.com
ÉTIREMENTS	Vendredi : 12h15 – 13h30	Accordanse	accordanse@ymail.com
GYMNASTIQUE DOUCE SENIOR	Mercredi : 9h – 12h30	Cvifs	07 87 34 90 54 – sante@cvifs.fr
PILATES	Vendredi : 9h30 – 10h30	Art Indigo	06 52 78 58 43 – artindigotoulouse@gmail.com
	Lundi : 17h05 – 18h30		
PILATES	Mercredi : 9h15 – 10h15	Les Gens Charles	06 11 04 49 31– lesgenscharles@gmail.com
PILATES	Lundi : 12h15 – 13h45	Tribal Vibes	06 41 88 88 61 – tribalvibes@gmail.com tribalvibes.wixiste.com
PILATES SENIOR	Mercredi : 10h35 – 11h35	A'corps Imparfait	06 99 43 24 04 – jf_bouraima@yahoo.fr – aline.gubert@yahoo.fr
QI GONG	Jeudi : 9h15 – 10h45	Les Cinq Éléments	05 61 59 91 29 – lescinqelements@hotmail.fr
QI GONG	Samedi : 9h45 – 13h selon programmation	Le Juste Milieu	06 67 72 03 33 – lejustemilieu31@gmail.com
QI GONG	Vendredi : 16h50 – 17h50	Zhen Qi	06 75 03 82 83 – info@taichitoulouse.fr
QI GONG ET MOUVEMENT ORGANIQUE	Vendredi : 9h – 10h30 selon programmation	Maygetsin	06 86 50 19 98 – l_calandin@hotmail.com
SOPHRO MOUVEMENT EN MUSIQUE	Mercredi : 12h15 – 13h15	Soflow	06 17 02 66 51 – a.soflow@orange.fr sophrologie31.wordpress.com
TAI CHI CHUAN QI GONG	Mardi : 9h05 – 12h20	Douceur De Vie	06 09 93 57 21 – douceurdevie31@gmail.com
TAICHINDO	Mardi : 16h05 – 18h	Ctt	06 76 78 11 95 – jeanchristophe.audy@free.fr
YOGA	Lundi : 9h – 10h30	Maygetsin	06 86 50 19 98 – l_calandin@hotmail.com
	Mercredi : 9h – 10h30		

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN			
YOGA IYENGAR	Mardi : 19h30 – 21h	Silence Et Rythme	silence.et.rythme@gmail.com – yoga-silenceetrythme.fr
YOGA IYENGAR CALME	Mardi : 18h – 19h15		
YOGA SENIOR	Lundi : 14h – 17h	Yoga Asie Culture	06 99 56 92 85 – raffanel.catherine@gmail.com
GYMNASE DES ACACIAS			
CAPOEIRA	Mardi : 17h30 – 20h	Association Capoeragem Tania Torquin	06 67 75 86 04 – toulouse@capoeiragem.fr
GYM FITNESS	Mardi : 12h30 – 13h30	Association Gymnastique Volontaire de Jolimont Maryse Magne	06 26 01 65 20 – gvjolimont@laposte.net
	Mardi : 20h – 22h		
	Jeudi : 20h – 22h		
	Vendredi : 12h30 – 13h30		
KARATÉ	Lundi : 20h – 22h	SHIN SEKAI	06 11 63 76 49 – shinsekai.karate@gmail.com
QI GONG	Lundi : 18h30 – 19h45	Association Qi Gong ADVAQ Cathy Boussard	06 82 81 20 42 – cathyboussard31@gmail.com
TAISO (DÈS 13 ANS)	Jeudi : 18h45 – 20h	Association Avenir Judo Mathieu Puch	07 66 18 29 53 – avenirjudo31toulouse@gmail.com
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX			
AÏKIDO	Jeudi : 20h30 – 22h	A.S.E.A.T.	06 09 72 63 83 – as.eat@orange.fr
BOXE PIEDS-POINGS	Lundi : 18h45 – 20h	MJC Croix-Daurade	contact@mjccroixdaurade.fr
GYM	Mardi : 19h15 – 21h15	APSAR	05 61 58 24 63 – accueil@associationapsar.org
GYM	Vendredi : 10h30 – 11h30	Association Interage 31 Maguy Laccassagne	05 61 48 70 60 – interage31@hotmail.fr
GYM FITNESS	Mardi : 9h – 10h	Association Avenir etienne Billières Shanaz Benmebaret	06 87 91 32 14 – shanaztabetaoul@gmail.com
JUDO	Vendredi : 19h30 – 22h	Association Avenir judo 31 Mathieu Puch	07 66 18 29 53 – avenirjudo31toulouse@gmail.com
KARATÉ	Lundi : 20h – 22h	Association Toulouse Arts Martiaux Bernard Fechtig	06 89 35 09 99 – bernard-fechtig@wanadoo.fr
	Mercredi : 19h30 – 21h		

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX			
KARATÉ (DÈS 15 ANS)	Mercredi : 18h – 19h	Christian Ganot MJC Croix-Daurade	contact@mjccroixdaurade.fr
KRAV-MAGA	Mardi : 17h30 – 19h Jeudi : 19h30 – 21h30 Lundi : 12h – 14h Mercredi : 12h – 14h Vendredi : 12h – 14h	Association KMTA Michel Ardit	06 22 72 95 62 - kmta31@gmail.com
STRETCHING PILATES	Jeudi : 10h – 11h Jeudi : 11h – 12h	Centre culturel de quartier Soupetard	05 31 22 99 70 – accéder au téléservice
TAISO (DÈS 13 ANS)	Jeudi : 18h45 – 20h	Association Avenir judo 31 - Mathieu Puch	07 66 18 29 53 – avenirjudo31toulouse@gmail.com
YIN YOGA	Vendredi : 18h30 – 19h30 et 19h30 – 20h30	Shanonne Coach MJC Croix-Daurade	contact@mjccroixdaurade.fr
YOGA	Lundi : 18h30 – 19h30	YAKA RIRE ET JOUER	06 62 84 74 55 – jihanmillas@yahoo.fr
YOGA SUR CHAISE	Jeudi : 11h – 12h	L'ATELIER YOGA	06 22 69 18 12 – veronique.daguenetpillot@gmail.com
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE			
GYM DOUCE SENIOR	Mardi : 9h – 11h30 Mercredi : 9h – 11h30	Club des aînés Croix – Daurade	06 51 21 32 81 – carol.lourties@gmail.com
GYM HOLISTIQUE	Mercredi : 17h30 – 20h	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – direction@mjccroixdaurade.fr
GYM PILATES	Lundi : 10h45 – 11h45	Association Gym Sénior	06 62 68 78 56 – sabine.zonnekynd@gmail.com
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE			
MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE	Lundi : 18h – 20h45	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – direction@mjccroixdaurade.fr
MULTI SPORTS	Mercredi : 16h30 – 17h30	Racine n'co	06 35 50 74 29 – racinenco@gmail.com
POSTURE ET ÉTIREMENT	Jeudi : 15h – 16h30	Association Gym Sénior	06 62 68 78 56 – sabine.zonnekynd@gmail.com
PILATES	Lundi : 18h30 – 19h30	ANATSU	06 50 97 59 72 – so.pilates.toulouse@gmail.com
TAÏ CHI	Mercredi : 20h30 – 21h30	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – direction@mjccroixdaurade.fr

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS			
COURSE À PIEDS	1 vendredi par mois : 18h30 – 23h	Association La balade de Riquet Christian Reina	06 73 60 65 03 – 06 22 21 41 24 – orgasympa@gmail.com
YOGA	Mardi : 18h – 20h	Isabelle Association Yoga E.T.Y.C	06 07 90 81 82 – yoga.etyc31@gmail.com
YOGA	Jeudi : 18h30 – 19h45	Association L'atelier Yoga Marie-Laure Biran	06 46 63 55 56 – marielaure.biran@gmail.com
MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES			
ACTIVITÉ MIXAH	Vendredi : 14h30 – 16h30	Asei	06 01 28 45 74 – christophe.fayet@asei.asso.fr – asei.asso.fr
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Mercredi : 14h – 15h30	France alzheimer 31	06 16 89 69 37 – alzheimer31@orange.fr
CROSS TRAINING	Lundi : 18h30 – 19h40	Mjc ancely	05 61 31 86 58 – direction@mjcancely.fr
DANSE EN LIGNE	Mardi : 13h15 – 15h	Osssquart	06 33 43 98 82 – osquart13@free.fr
GYM SENIORS	Vendredi : 11h30 – 12h30		
PILATES	Mardi : 18h40 – 19h45	Mjc ancely	05 61 31 86 58 – direction@mjcancely.fr
PILATES SENIORS	Lundi : 9h30 – 10h30	Osssquart	06 33 43 98 82 – osquart13@free.fr
	Jeudi : 13h30 – 14h30		
QI GONG SENIORS	Mercredi : 11h45 – 12h45		
SPORT SANTÉ SENIOR	Lundi : 17h20 – 18h30	Mjc ancely	05 61 31 86 58 – direction@mjcancely.fr
	Jeudi : 9h – 10h		
TAI CHI SENIORS	Lundi : 15h15 – 16h15	Osssquart	06 33 43 98 82 – osquart13@free.fr
	Mardi : 15h15 – 16h15		
	Mercredi : 10h30 – 11h30		
YOGA SENIORS	Lundi : 10h50 – 11h50	Osssquart	06 33 43 98 82 – osquart13@free.fr
	Jeudi : 10h10 – 11h10		
	Vendredi : 10h15 – 11h15		

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MAISON DE QUARTIER GRAND SELVE			
MÉDITATION	Vendredi : 9h – 11h	GAGS	06 62 07 75 27 – gagsgrandselve@gmail.com
YOGA	Lundi : 9h – 11h		
	Lundi : 19h – 21h30		
	Jeudi : 19h – 21h30		
MAISON DE QUARTIER LA VACHE			
ART MARTIAL RUSSE	Jeudi : 18h – 20h	Systémic Energie	06 88 97 52 37 – stephan.roy@hotmail.fr
GYM DOUCE	Lundi : 11h30 – 12h30	Association Alliances et Cultures	05 61 57 94 77 – activites.nord@alliancesetcultures.org
	Mardi : 10h – 11h		
	Jeudi : 10h – 11h		
JEET KUNE DO	Mardi : 20h – 22h	Opened Circle	06 71 64 14 42 – tang-lung@gmx.com
	Jeudi : 20h – 22h		
YOGA	Mardi : 14h – 15h	Association Alliances et Cultures	05 61 57 94 77 – activites.nord@alliancesetcultures.org
MAISON DE QUARTIER LALANDE			
ART MARTIAL RUSSE	Mardi : 18h – 20h	Systémic Energie	06 88 97 52 37 – stephan.roy@hotmail.fr
BADMINTON	Lundi : 16h – 18h	Astors	06 84 84 20 97 – astors@orange.fr
	Jeudi : 15h30 – 17h		
BADMINTON	Lundi : 19h30 – 21h	Club Omnisport Toulouse Lalande Badminton	06 89 38 79 79 – petruschka@gmail.com
	Mercredi : 18h30 – 21h		
BOXE	Vendredi : 17h – 20h	LADJAL Boxing Club Toulouse	06 24 60 96 49 – ladjal910@gmail.com
CANNE DÉFENSE	Jeudi : 19h – 21h	Académie Jacques Levinet 31	06 62 27 98 80 – ajl.hautegaronne@gmail.com
CANNE SANTÉ	Lundi : 18h – 19h30		
CAPOEÏRA	Jeudi : 20h30 – 22h	Volta Ao Mundo	07 81 33 37 63 – candeiastoulouse@gmail.com
CHEERDANCE	Samedi : 16h – 18h	École Internationale de Cheerdance et Cheerleading	06 60 93 92 70 – etoiles.eicc@gmail.com
	Dimanche : 16h – 18h		
ESCALADE (DÈS 16 ANS)	Mardi : 18h30 – 19h30	Maison de quartier Lalande	05 36 25 28 23 – accéder au téléservice

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

MAISON DE QUARTIER LALANDE

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
ESCRIME LUDIQUE	1 samedi par mois : 20h30 – 23h30	Le consulat d'Elleslande	06 15 76 18 65 – consulatdelleslande@gmail.com
FOOT DE TABLE	Mercredi : 18h30 – 21h Vendredi : 18h – 23h	Toulouse Football de Table	07 71 87 05 22 – toulouseftl@gmail.com
GOLF	Mardi : 14h30 – 16h	Maison de quartier Lalande	05 36 25 28 23 – accéder au téléservice
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE	Lundi : 18h30 – 19h30	GV Sport Santé	07 60 57 23 53 – amande.g47@hotmail.fr
JU – JUTSU JAPONAIS	Vendredi : 19h30 – 21h30	Jinenkan Nin – Jutsu de Toulouse	06 37 82 63 61 – nicolas.svaizer@laposte.net
KRAV MAGA	Mardi : 18h30 – 20h30 Jeudi : 18h30 – 20h30	Tactical Combat Kapap Krav Maga Disciplines associées 31	06 07 90 41 61 – willylecompere@hotmail.fr
MULTI ACTIVITÉS	Mardi : 13h30 – 16h30	Astors	06 84 84 20 97 – astors@orange.fr
MUSCULATION	Samedi ou dimanche : 15h – 18h (voir avec l'asso)	Cfor, engage – moi	06 60 16 62 97 – cforemoipro@gmail.com
PILATES	Lundi : 10h30 – 11h30 Lundi : 9h30 – 10h30	Maison de quartier Lalande	05 36 25 28 23 – accéder au téléservice
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Lundi : 12h30 – 13h30	Maison de quartier Lalande	05 36 25 28 23 – accueil.lalande@mairie-toulouse.fr
SALLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	Lundi : 9h – 14h Mardi : 9h – 14h Vendredi : 9h – 14h	Maison de quartier Lalande	05 36 25 28 23 – accéder au téléservice
SELF DÉFENSE – SELF PRO KRAV	Vendredi : 19h – 21h	Académie Jacques Levinet 31	06 62 27 98 80 – ajl.hautegaronne@gmail.com
VOLLEY-BALL	Lundi : 21h – 23h30 Mardi : 20h30 – 23h Mercredi : 21h – 23h	Club Omnisport Toulouse Lalande Volley Ball	06 60 85 92 08 – coltvolleyball31@gmail.com

Adulte

Forme et bien-être

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

SALLE 2M

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
GYM DOUCE ET GYM SANTÉ	Jeudi : 9h – 10h30	CVIFS	sante@cvifs.fr
	Jeudi : 10h30 – 12h		
GYM SENIOR	Mardi : 15h30 – 17h	Association gym senior	sabine.zonnekynd@gmail.com
YOGA HATHA	Lundi : 17h – 18h15	Yogasana31	annabertin@gmail.com
	Mercredi : 10h – 11h15		
	Vendredi : 16h30 – 17h30		
REDYNAMISATION SOCIALE	Mardi : 9h30 – 12h30	Le relais	05 61 52 78 75
	Mardi : 13h – 15h15		
PILATES	Vendredi : 11h – 12h	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr
PILATES DÉBUTANT	Mardi : 19h – 20h		
	Mardi : 20h – 21h		
STRETCHING ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Lundi : 10h – 11h	So'Pilates	so.pilates.toulouse@gmail.com
MÉDITATION	Jeudi : 12h – 13h30	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – contact@mjccroixdaurade.fr

Jeux de société

Index

CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN 94-95
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE 94-95
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS 94-95
MAISON DE QUARTIER CHAMOIS 94-95

Jeux de société

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

Enfant

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MAISON DE QUARTIER CHAMOIS				
BILLARD	Dès 12 ans	Tous les jours : 9h30 – 21h	Club Billard Toulousain	05 61 12 11 69 – billard.bct@orange.fr

Adulte

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE			
ATELIERS DÉCOUVERTE DU MAH-JONG	Lundi : 19h – 22h	Blue Frog Mah-Jong Club	07 85 12 55 27 – florent.descamps.fd@gmail.com
JEUX DE RÔLES (DÈS 12 ANS)	Vendredi : 17h – 22h Samedi : 13h30 – 17h45	Jeux de Trolls	jeuxdetrolls.com
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS			
JEUX DE SOCIÉTÉ	Lundi : 14h – 17h Mardi : 14h – 17h Jeudi : 14h – 17h	Foyer des anciens du Château de l'Hers Madeleine Geronimi	07 78 19 39 28 – clubfoyerseniorshers@gmail.com
LOTO	Vendredi : 14h – 17h		
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN			
JEUX DE SOCIÉTÉ (EN AUTONOMIE)	Jeudi : 14h – 16h 1x tous les 15 jours	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77
MAISON DE QUARTIER LA VACHE			
JEUX DE RÔLES	1 fois par mois le samedi : 18h – 23h30	Le consulat d'Elleslande	06 15 76 18 65 - consulatdelleslande@gmail.com

Langues & écritures

Index

CENTRE CULTUREL BELLEGARDE 100-101
CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES 98-99, 100-101
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE 98-99, 100-101
CENTRE CULTUREL BONNEFOY 98-99, 100-103
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN 98-99
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD 102-103
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE 102-103
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS 102-103
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN 104-105
MAISON DE QUARTIER LA VACHE 104-105
SALLE 2M 98-99

Enfant

Langues & écritures

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES				
ATELIER LECTURE	4 – 6 ans	Mercredi : 15h10 – 17h	Lire et faire lire	danie.larane@mairie-toulouse.fr
	6 – 8 ans	Mercredi : 16h10 – 17h		
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE				
ARABE DÉBUTANTS & ANGLAIS DÉBUTANTS	4 – 16 ans	Samedi : 9h – 12h30	Alliance Des Cultures Et De Loisirs	06 03 00 85 62 – alliance.tls1@gmail.com
ARABE DÉBUTANTS & INTERMÉDIAIRES	4 – 16 ans	Samedi : 14h – 17h30		
	4 – 16 ans	Dimanche : 9h – 12h30		
CENTRE CULTUREL BONNEFOY				
ATELIER PHILO	5 – 8 ans	Mardi : 18h – 19h	Philassocrate	07 49 31 48 68 – philassocrate@gmail.com
CORÉEN	8 – 12 ans	Samedi : 10h30 – 11h45	École coréenne de Toulouse	jeongmi@free.fr
	8 – 12 ans	Samedi : 14h – 17h		
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN				
PARRAINAGE – ACCOMPAGNEMENT		Mardi : 17h – 20h30	Proxité	07 67 76 17 36 – a.maurel@proxite.com
SALLE 2M				
CLAS	Lycéens	Mardi : 17h – 19h15	APSAR	isabelle.massardi@associationapsar.org

Langues & écritures

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES			
COURS DE FRANCAIS LANGUE ETRANGERE	Mardi : 9h – 12h	Parole Expression	paroleexpression@yahoo.fr
	Mardi : 13h45 – 16h45		
	Jeudi : 9h – 12h		
	Jeudi : 13h45 – 16h45		
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE			
FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE DÉBUTANTS	Jeudi : 9h – 12h	Association Bell'arc En Ciel	06 87 35 16 80 – assobellarcenciel@gmail.com
	Mardi : 14h – 17h		
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE			
ANGLAIS DU VOYAGE	Mardi : 10h – 11h30	Cultur'lang	06 82 81 20 42 – cathyboussard31@gmail.com
COURS D'ANGLAIS	Lundi : 16h – 17h45	Cercle Bellegarde	06 67 60 68 22 – cerclebellegarde@free.fr
	Jeudi : 16h – 17h30		
COURS D'ESPAGNOL	1 lundi sur 2 : 14h – 16h		
COURS D'ITALIEN	Mardi : 12h – 13h30	Asso.machiavelli	06 16 03 97 21 – machiavelli-toulouse.fr contact@machiavelli-toulouse.fr
	Jeudi : 12h15 – 13h45		
ÉCRITURE	1 jeudi sur 2 : 14h – 16h	Cercle Bellegarde	06 67 60 68 22 – cerclebellegarde@free.fr
ESPAGNOL CONVERSATION	Jeudi : 16h – 17h30		
CENTRE CULTUREL BONNEFOY			
ANGLAIS	Mardi : 9h – 10h30	Cultur'lang	cathyboussard31@gmail.com
	Mardi : 10h30 – 12h		
	Mardi : 15h – 16h30		
	Mardi : 18h30 – 20h		
AUTOBIOGRAPHIE	Samedi : 14h – 17h	Apa	rcombroux@gmail.com

Adulte

Langues & écritures

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL BONNEFOY

ESPAGNOL	Lundi : 9h – 10h30	Accent tonique	accent.tonique@gmail.com
	Lundi : 10h30 – 12h		
	Lundi : 19h – 20h30		
	Jeudi : 10h30 – 12h		
	Jeudi : 17h – 18h30		
	Jeudi : 18h30 – 20h		
ITALIEN	Lundi : 12h15 – 14h15	Societa dante alighieri	secretariat@ladantetoulouse.com
	Mardi : 12h15 – 14h15		
	Jeudi : 12h15 – 14h15		
	Vendredi : 12h15 – 14h15		
JAPONAIS	Lundi : 15h – 17h	Toulouse japon	oc-asie@cegetel.net
	Jeudi : 15h – 17h		
OCCITAN	Jeudi : 20h30 – 22h	Institut d'études occitanes de la Haute-Garonne	cors@ieo31.com

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE

INITIATION À LA LANGUE DES SIGNES	1 à 2 jeudis par mois : 19h – 21h	Faire-ville	05 61 21 61 19 – communication@faire-ville.fr

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD

ATELIER CHANT / ATELIER D'ÉCRITURE EN ESPAGNOL EN ALTERNANCE	Mardi : 10h – 12h30	ACCENT TONIQUE – Watrin Nathalie	06 74 05 84 09 – accent.tonique@gmail.com
COURS D'ESPAGNOL	Lundi : 17h – 18h30		06 74 05 84 09 – accent.tonique@gmail.com
LANGUE DES SIGNES	Lundi : 18h30 – 20h	Association MIXAH Gilles Pujol	06 35 32 18 73 – accueil@mixah.org
LECTURE	1 lundi par mois : 14h30 – 17h	Association ANR 31 Daniel Bombail	06 89 83 55 39 – danielle.bombail@wanadoo.fr

CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS

SLAM / ÉCRITURE ET IMPROVISATION	Jeudi : 17h – 20h	L'aire des mots	06 70 38 77 24 – l.airedesmots@gmail.com

Adulte

Langues & écritures

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN

ANGLAIS	Vendredi : 9h05 – 12h Vendredi : 13h30 – 16h30	Relais Amical Toulouse	06 10 78 89 91 – relaistoulouse@gmail.com
ESPAGNOL	Mardi : 9h15 – 12h15 Mardi : 14h – 17h	Cultura Latino Espanola	06 89 24 01 01 – 07 82 01 00 15 – daniellelubat@orange.fr
LIBRE EXPRESSION (EN AUTONOMIE)	Mercredi : 10h – 12h tous les 15 jours	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice

MAISON DE QUARTIER LA VACHE

ARABE LITTÉRAIRE	Mercredi : 17h30 – 20h	Ali Alaoui Arts Et Développement	06 35 15 09 45 – contact@alialaoui.com
COURS DE FRANÇAIS	Lundi : 18h – 20h Vendredi : 17h – 19h	Retser 31	06 22 62 85 22 – retser31@gmail.com

Musique

Index

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES 108-109, 118-119
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE 108-109, 120-121
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE 110-111, 120-121
CENTRE CULTUREL BONNEFOY 110-111, 120-121
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE 112-113, 122-123
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE 112-113, 122-123
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN 112-113
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON 112-113, 122-123
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD 114-115, 122-123
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS 114-115, 122-123
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN 124-125
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX 124-125
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE 114-115, 124-125
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS 116-117, 124-125
MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES 124-125
MAISON DE QUARTIER LA VACHE 116-117, 124-125
MAISON DE QUARTIER LALANDE 124-125

Musique

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
BATTERIE	10 – 17 ans	Mardi : 17h – 18h	Centre culturel – Théâtre des Mazades	05 31 22 98 00 – accéder au téléservice
	10 – 17 ans	Mardi : 18h – 19h		
	10 – 17 ans	Mercredi : 15h – 16h		
	10 – 17 ans	Mercredi : 16h – 17h		
	10 – 17 ans	Mercredi : 17h – 18h		
ÉVEIL MUSICAL	3 – 4 ans	Mercredi : 16h – 17h	Canzonetta	05 61 22 10 78 – assocanzonetta@gmail.com
FORMATION MUSICALE – CHANT	7 – 10 ans	Lundi : 17h – 18h15		
JEUNES MUSICIEN-NE-S	8 – 18 ans	Vendredi : 17h – 20h	Topophone	07 66 50 68 43 – contact@topophone.fr
MUSIQUE ET CHANT	7 – 12 ans	Mercredi : 15h – 16h	Centre culturel – Théâtre des Mazades	05 31 22 98 00 – accéder au téléservice
	5 – 6 ans	Mercredi : 17h – 18h		
PIANO	7 – 17 ans	Jeudi : 17h – 18h		
	7 – 17 ans	Mardi : 17h – 18h		
	7 – 17 ans	Mardi : 18h – 19h		
	7 – 17 ans	Mardi : 19h – 20h		
	7 – 17 ans	Mercredi : 14h – 15h		
	7 – 17 ans	Mercredi : 15h – 16h		
	7 – 17 ans	Mercredi : 16h – 17h		
	7 – 17 ans	Mercredi : 17h – 18h		
	7 – 17 ans	Mercredi : 18h – 19h		
SOLFÈGE	7 – 17 ans	Jeudi : 18h – 19h		

CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE

ÉVEIL MUSICAL	3 – 6 ans	Mercredi : 14h – 15h	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
GUITARE	8 – 10 ans	Mercredi : 15h – 16h		
	10 – 13 ans	Mercredi : 16h – 17h		
	13 – 18 ans	Mercredi : 17h – 18h		
ORCHESTRE DE MUSIQUE ACTUELLE	8 – 18 ans	Mardi : 17h – 19h	Topophone	06 72 84 05 04 – jm@topophone.fr
ORCHESTRE DE MUSIQUE ACTUELLE	8 – 18 ans	Mercredi : 14h – 17h		
PLAYMUSIC V#3	8 – 11 ans	Jeudi : 16h45 – 19h	Conservatoire À Rayonnement Régional	06 61 47 69 22 – nathalie.lechat@mairietoulouse.fr
PLAYMUSIC V#4	Dès 11 ans	Lundi : 19h – 20h45		

Enfant

Musique

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL BELLEGARDE

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CHANT CHORAL	6 – 8 ans	Mardi : 17h – 18h	Éclats, chœur d'enfants et de jeunes	06 01 48 44 08 – choeureclats.fr
	9 – 10 ans	Mardi : 18h – 19h		
	4 – 5 ans	Jeudi : 16h30 – 17h		
	6 – 8 ans	Jeudi : 17h – 18h		
	9 – 10 ans	Jeudi : 18h – 19h		
GUITARE	9 – 14 ans	Mercredi : 13h30 – 14h30	Joaquin Riano – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
	9 – 14 ans	Mercredi : 14h30 – 15h30		
	9 – 14 ans	Mercredi : 15h30 – 16h30		
	9 – 14 ans	Mercredi : 16h30 – 17h30		
	9 – 14 ans	Mercredi : 17h30 – 18h30		

CENTRE CULTUREL BONNEFOY

GUITARE DÉBUTANT	8 – 12 ans	Lundi : 17h – 18h	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
GUITARE DÉBUTANT	13 – 15 ans	Mercredi : 17h15 – 18h15		
GUITARE INTERMÉDIAIRE	8 – 12 ans	Lundi : 18h – 19h		
INITIATION MUSICALE	5 – 6 ans	Mercredi : 15h – 16h		
	4 – 5 ans	Mercredi : 16h – 17h		
PIANO	6 – 9 ans	Samedi : 9h – 10h		
PIANO DÉBUTANT	7 – 16 ans	Jeudi : 16h45 – 17h45		
	7 – 16 ans	Mardi : 16h45 – 17h45		
PIANO DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE	7 – 11 ans	Samedi : 10h – 11h		
	Dès 6 ans	Samedi : 11h – 12h		
PIANO INTERMÉDIAIRE	7 – 16 ans	Jeudi : 17h45 – 18h45		
	7 – 16 ans	Mardi : 17h45 – 18h45		

Musique

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE				
CHANT CHORAL	8 – 10 ans	Mercredi : 14h – 15h	Éclats, chœur d'enfants et de jeunes	06 01 48 44 08 – francois.terrieux@choeureclats.fr choeureclats.fr
	5 – 7 ans	Mercredi : 15h05 – 15h55		
	3 – 4 ans	Mercredi : 16h – 16h30		
L'ORCHESTRE DES PITCHOUS	6 – 11 ans	Mercredi : 16h30 – 17h30	Les belles fanes	06 11 70 53 63 – mathilde.lalle@gmail.com
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE				
PETIT CHŒUR D'ENFANTS	6 – 11 ans	Lundi : 16h30 – 19h	La Lauzeta	06 62 51 43 35 – contact@lauzeta.fr
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN				
GUITARE	6 – 11 ans	Mardi : 17h – 18h	Centre culturel de quartier Renan	05 34 24 58 06 – accéder au téléservice
	12 – 17ans	Mardi : 18h – 19h		
PRATIQUE INSTRUMENTALE	Dès 8 ans	Jeudi : 17h – 18h	Topophone	07 68 99 21 59 – emilie.favero@topophone.fr
	Dès 8 ans	Jeudi : 18h – 19h	Topophone	07 68 99 21 59 – emilie.favero@topophone.fr
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON				
BATTERIE	Dès 6 ans	Jeudi : cours individuels 30 min.	Association musicale Canto Laouzetto	assocanto@gmail.com
CHANT	Dès 6 ans	Mardi : cours individuels 30 min.		
ÉVEIL MUSICAL	4 – 5 ans	Mercredi et vendredi : cours individuels - 30 min.		
GUITARE	Dès 6 ans	Lundi et mercredi : cours individuels - 30 min.		
PIANO	Dès 6 ans	Du lundi au vendredi : cours individuels - 30 min.		
SOLFÈGE, FORMATION MUSICALE	Dès 6 ans	Mercredi : cours individuels 30 min.		
TROMPETTE	Dès 6 ans	Lundi, mardi & vendredi : cours individuels - 30 min.		

Musique

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CHORALE	5 – 7 ans	Lundi : 17h15 – 18h	Eclats, choeur d'enfants et de jeunes François Terrieux	06 01 48 44 08 – francois.terrieux@choeureclats.fr
	8 – 10 ans	Lundi : 18h05 – 19h05		
GUITARE DÉBUTANT		Mardi : 17h – 18h		
		Samedi : 9h30 – 10h30		
GUITARE INTERMÉDIAIRE		Mardi : 18h – 19h		
		Samedi : 10h30 – 11h30		
PIANO	6 – 17 ans	Mercredi : 14h – 15h		
	6 – 17 ans	Mercredi : 15h – 16h		
	6 – 17 ans	Mercredi : 16h – 17h		
	6 – 17 ans	Mercredi : 17h – 18h		
	6 – 17 ans	Mercredi : 18h – 19h		
	6 – 17 ans	Vendredi : 17h – 18h		
	6 – 17 ans	Vendredi : 18h – 19h		

CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS

ÉVEIL MUSICAL	3 – 5 ans	Mercredi : 15h15 – 16h	Centre culturel Henri-Desbals	05 36 25 25 73 – accéder au téléservice
PRATIQUES INSTRUMENTALES COLLECTIVES	8 – 15 ans	Mercredi : 14h – 17h	Topophone	07 68 99 21 59 – contact@topophone.fr

MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE

ÉVEIL MUSICAL	3 – 6 ans	Lundi : 16h45 – 19h30	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – direction@mjccroixdaurade.fr

Musique

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS				
ÉVEIL MUSICAL BÉBÉ	0 – 3 ans	Vendredi : 9h30 – 11h30	Association AMI31500	amidu31500@laposte.net
BATTERIE DÉBUTANT	6 – 17 ans	Mercredi : 14h – 15h	Centre culturel de quartier Soupetard	05 31 22 99 70 – accéder au téléservice
	6 – 17 ans	Mercredi : 15h – 16h		
	6 – 17 ans	Mercredi : 16h – 17h		
	6 – 17 ans	Mercredi : 17h – 18h		
MAISON DE QUARTIER LA VACHE				
PERCUSSION	Dès 11 ans	Mercredi : 16h – 18h	Ali Alaoui Arts Et Développement	06 35 15 09 45 – contact@alialaoui.com

Adulte

Musique

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
ATELIER VOCAL (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 18h30 – 20h	Centre culturel – Théâtre des Mazades	05 31 22 98 00 – accéder au téléservice
BASSE (DÈS 15 ANS)	Lundi : 17h – 18h		
	Lundi : 18h – 19h		
	Lundi : 19h – 20h		
	Mardi : 18h – 19h		
	Mardi : 19h – 20h		
	Mardi : 20h – 21h		
BATTERIE (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 18h – 19h		
	Mardi : 19h – 20h		
	Mardi : 20h – 21h		
	Mardi : 21h – 22h		
GUITARE (DÈS 16 ANS)	Jeudi : 17h – 18h		
	Jeudi : 18h – 19h		
	Jeudi : 19h – 20h		
	Mercredi : 16h – 17h		
	Mercredi : 17h – 18h		
	Mercredi : 18h – 19h		
ORCHESTRE SYMPHONIQUE	Vendredi : 19h30 – 22h	Ensemble Orchestral Pierre De Fermat	06 61 91 09 43 – ensemble.orchestral.fermat@gmail.com
OSEZ LE BAROQUE	Lundi : 18h30 – 20h	Canzonetta	05 61 22 10 78 – assocanzonetta@gmail.com
PIANO (DÈS 16 ANS)	Jeudi : 16h – 17h	Centre culturel – Théâtre des Mazades	05 31 22 98 00 – accéder au téléservice
	Jeudi : 19h – 20h		
	Jeudi : 20h – 21h		
	Mardi : 20h – 21h		
PRATIQUE MUSICALE COLLECTIVE (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 19h15 – 22h		

Adulte

Musique

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE			
CHORALE DE BELLEFONTAINE	Vendredi : 20h – 21h30	Les Concerts de Poche	06 76 61 83 91 – camille.houdant@concertsdepoche.com
ENSEMBLE MUSICAL, PRATIQUE ORCHESTRALE COLLECTIVE (DÈS 16 ANS)	Jeudi : 18h30 – 20h30	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
GROUPE NEW SHUFFLE DU CATTP (HÔPITAL MARCHANT)	Mardi : 13h30 – 17h	New Shuffle, CATTP Villa Albert	05 61 43 45 17 – fanny.pozo@ch-marchant.fr
GUITARE (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 18h – 19h	Centre culturel Alban-Minville	05 67 73 87 60 – accéder au téléservice
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE			
CHANT	Lundi : 10h15 – 11h30	Sidonie Landrin – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
CHANT IMPROVISÉ	3 à 5 samedis par an : 10h30 – 16h30	Zique et plume	06 63 66 76 43 – ziqueplume@gmail.com
CHORALE ONLY VOICES	Mercredi : 18h45 – 21h	Shake Art 31	06 63 74 26 28 – shakeart31@yahoo.fr
GUITARE (DÈS 16 ANS)	Mardi : 13h30 – 14h30	Joaquin Riano – Centre culturel Bellegarde	05 62 27 44 88 – accéder au téléservice
	Mardi : 14h30 – 15h30		
	Mardi : 15h30 – 16h30		
	Mardi : 16h30 – 17h30		
PRODUCTION AUDIONUMÉRIQUE, M.A.O. PODCASTS	Mercredi : 17h – 20h	Aime Comme Musique	06 07 23 77 53 – onezen@wanadoo.fr
	Samedi : 10h – 16h		
CENTRE CULTUREL BONNEFOY			
CHORALE	Mercredi : 20h30 – 22h30	A croche voix	acrochevoix@gmail.com
GUITARE DÉBUTANT (DÈS 16 ANS)	Lundi : 19h – 20h	Centre culturel Bonnefoy	05 67 73 83 60 – accéder au téléservice
GUITARE INTERMÉDIAIRE (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 18h15 – 19h15		
PIANO CONFIRMÉ	Jeudi : 18h45 – 19h45		
	Mardi : 18h45 – 19h45		

Adulte

Musique

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE			
ATELIER DE CHANT POLYPHONIQUE DES PYRÉNÉES ET D'AILLEURS	Jeudi : 18h30 – 20h	Les belles fanes	06 11 70 53 63 – mathilde.lalle@gmail.com
CHANT OPÉRETTE	Vendredi : 20h30 – 22h30	Le rideau rouge	06 37 36 61 01 – lerideaurouge31@orange.fr
CHANT, PIANO, GUITARE	Du mercredi au vendredi (voir avec l'association)	Crescendo	06 79 83 11 81 – assoc-crescendo-pradettes@yahoo.fr
L'ORCHESTRE POPULAIRE DES PRADETTES	1e et 3e samedis du mois : 10h – 12h	Les belles fanes	06 11 70 53 63 – mathilde.lalle@gmail.com
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE			
COURS D'ACCORDÉON	Un lundi et un jeudi par mois	La Roulotte	06 19 79 37 71 – cuille@infonie.fr
GOSPEL	Lundi : 19h30 – 21h30	The soul gospellers	07 67 72 46 29 – soulshinevoicesgospel@gmail.com
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON			
CHORALE ADULTE	Mardi : cours individuels 30 min.	Association musicale Canto Laouzetto	assocanto@gmail.com
GOSPEL	Mardi : 19h30 – 22h	Cyprien Zeni	06 44 84 90 33 – cyprienzeni.chant@gmail.com
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD			
ACCORDÉON (DÈS 16 ANS)	Mercredi : 17h30 – 18h30	Centre culturel de quartier Soupetard	05 31 22 99 70 – accéder au téléservice
	Mercredi : 18h30 – 19h30		
CHORALE SENIORS	Lundi : 14h – 17h	Association La Joie de vivre François Audran	06 64 76 35 26 – francois.mylene@wanadoo.fr
GUITARE DÉBUTANT	Mardi : 16h – 17h	Centre culturel de quartier Soupetard	05 31 22 99 70 – accéder au téléservice
	Mardi : 20h – 21h		
	Samedi : 11h30 – 12h30		
GUITARE INTERMÉDIAIRE	Mardi : 21h – 22h		
PIANO	Mercredi : 13h – 14h		
	Vendredi : 14h – 15h		
	Vendredi : 15h – 16h		
	Vendredi : 16h – 17h		

Adulte

Musique

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS			
CHORALE	Lundi : 12h – 14h	La bande originale	06 22 73 26 35 – chorale.cosat@gmail.com
DÉCOUVERTE ET CRÉATION MUSICALE	Jeudi : 20h – 22h	Retser31	retser31@gmail.com
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN			
CHANT + LOOPSTATION	Mardi (1er de chaque mois) : 18h30 – 21h	Cricao	06 87 28 96 00 – cricao@cricao.org
CORPS VOIX	Lundi : 10h30 – 12h	Centre culturel Saint-Cyprien	05 61 22 27 77 – accéder au téléservice
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX			
CHORALE	Lundi : 20h30 – 22h	Association Le Cabri Mariande Mangin	06 89 82 67 05 – direction.lecabri@laposte.net
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE			
CHORALE	Lundi : 20h30 – 23h	Chorale La Bosca	06 05 08 00 84 – mouysset.marie-pierre@laposte.net
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS			
CHORALE	Mardi : 20h15 – 22h30 Mercredi : 20h15 – 22h30	Association Choeur Melopée	06 63 91 92 93 – ylbaspin@yahoo.fr
CHORALE	1 samedi/mois : 10h – 18h30	Association A contre temps - Guy Zanesi	06 08 57 51 76 – guy.zanesi@gmail.com
MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES			
CHANT CHORAL	Un dimanche par mois	Fanfare diatonique	06 31 39 73 52 – isaboileau31@hotmail.com
CHORAL	Mercredi : 20h30 – 22h	Chœur battant	06 33 98 20 46 – francoisedabkowski@gmail.com
MAISON DE QUARTIER LA VACHE			
COACHING ET TECHNIQUE VOCALE	Jeudi : 12h30 – 14h	Ali Alaoui Arts Et Développement	06 35 15 09 45 – contact@alialaoui.com
MAISON DE QUARTIER LALANDE			
PIANO	Lundi : 13h – 17h Mardi : 13h30 – 16h30	Jazz Vivant	06 89 34 03 46 – philip.lejeune@yahoo.fr

Théâtre

Index

CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES 128-129, 132-133
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE 128-129, 132-133
CENTRE CULTUREL BONNEFOY 128-129, 132-133
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON 128-129, 132-133
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD 128-129, 132-133
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS 130-131, 134-135
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN 130-131, 134-135
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS 130-131, 136-137
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX 134-135
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE 130-131, 134-135
MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES 134-135
MAISON DE QUARTIER LA VACHE 136-137
MAISON DE QUARTIER LALANDE 136-137
SALLE 2M 136-137

Enfant

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES				
THÉÂTRE	12 – 15 ans	Mercredi : 16h – 17h30	Cie Ailleurs et ici	06 58 14 08 28 – ailleurs.et.ici.2018@gmail.com
	8 – 11 ans	Mercredi : 14h30 – 16h		
THÉÂTRE – ÉVEIL	6 – 8 ans	Mercredi : 13h30 – 14h30		
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE				
ATELIER THÉÂTRE	6 – 8 ans	Mercredi : 14h – 15h30	Contrescarpe	06 24 69 61 73 – con3scarpe@gmail.com
	9 – 11 ans	Mercredi : 15h30 – 17h		
	12 – 13 ans	Mercredi : 17h – 18h30		
COURS DE THÉÂTRE	14 – 16 ans	Vendredi : 19h30 – 21h30	Les Planches Qui Grincent	06 33 60 02 35 – lesplanchesquigrincent@gmail.com
CENTRE CULTUREL BONNEFOY				
THÉÂTRE	10 – 12 ans	Lundi : 17h30 – 19h	Molisetti	atelierstheatrebonnefoy@gmail.com
	10 – 12 ans	Mercredi : 13h30 – 15h		
	7 – 10 ans	Mercredi : 15h15 – 16h45		
	8 – 10 ans	Mercredi : 17h30 – 19h		
	13 – 16 ans	Vendredi : 17h45 – 19h45		
THÉÂTRE CLOWN	4 – 6 ans	Samedi : 9h15 – 10h15	Éclair de lune	eclairdelune@yahoo.com
	6 – 10 ans	Samedi : 10h30 – 11h45		
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON				
THÉÂTRE	11 – 14 ans	Lundi : 16h30 – 20h	Cie du petit matin	06 58 14 08 28 – compagnie-du-petit-matin.fr
	6 – 12 ans	Mardi : 16h30 – 18h45		
	10 – 12 ans	Mardi : 16h30 – 20h		
	9 – 17 ans	Jeudi : 16h30 – 20h		
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD				
THÉÂTRE	Dès 5 ans	Lundi : 17h15 – 18h15	Association Zorro et compagnies Marisa Mirenda	06 62 47 31 33 – zorro.compagnies@gmail.com
THÉÂTRE	Dès 7 ans	Mardi : 17h – 18h30	Compagnie Molisetti	07 79 49 26 28 – ciemolisetti@yahoo.fr
	Dès 12 ans	Mercredi : 17h30 – 19h		

Enfant

Théâtre

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Pour qui ?	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS				
EXPRESSION THÉÂTRALE ENFANTS-ADOS	6 – 17 ans	Mercredi : 16h – 18h	La compagnie jeux de mômes	06 70 34 35 27 – lacompagnie.asso@free.fr
THÉÂTRE D'IMPROVISATION ADO	11 – 14 ans	Mardi : 18h15 – 19h30	Les amis de la bulle carrée	06 75 40 02 20 – formationjeune.bullecarrée@gmail.com
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN				
THÉÂTRE ADO	Dès 13 ans	Mercredi : 16h35 – 18h10	En Compagnie Des Barbares	06 09 95 48 13 – contact@encompagniedesbarbares.fr
THÉÂTRE ADO	Dès 10 ans	Jeudi : 17h30 – 18h50	Petit Bois Compagnie	06 03 95 44 95 – bilbo.petitbois@gmail.com
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE				
THÉÂTRE	8 – 11 ans	Mercredi : 14h – 15h30	MJC Croix Daurade	05 61 48 64 03 – direction@mjccroixdaurade.fr
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS				
ATELIER THÉRAPEUTIQUE CONCENTRATION	Parents – enfants	Lundi : 18h – 19h	Association Dirt and Glitter Maêlis Girasole	06 27 16 45 19 – dirtandglitter.cie@gmail.com

Adulte

Théâtre

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES			
CRÉATION COMÉDIE MUSICALE	Mercredi : 13h30 – 17h30	Les Tréteaux blancs 31	07 70 40 28 68 – aude.dallest@sfr.fr
DYNAMISATION PAR LE THÉÂTRE	Mardi : 9h30 – 13h	Théâtre de la Passerelle	theapass@orange.fr
IMPROVISATION THÉÂTRALE	Mercredi : 20h – 22h	The Black Stories Impro	05 34 66 86 76 – blackstoriesimpro@gmail.com
THÉÂTRE	Lundi : 18h30 – 20h30	Cie Ailleurs et ici	06 58 14 08 28 – ailleurs.et.ici.2018@gmail.com
THÉÂTRE ET VALORISATION	Mardi : 14h – 17h	Reflet 31	reflet31@gmail.com
CENTRE CULTUREL BELLEGARDE			
ATELIER THÉÂTRE DÉBUTANT	Mercredi : 18h45 – 20h45	Oui Bizarre	06 60 46 45 80 – oui.bizarre@gmail.com
THÉÂTRE PHYSIQUE	Vendredi : 10h30 – 12h	Cie Peter Agardi	compagniepeteragardi@gmail.com
CENTRE CULTUREL BONNEFOY			
ART ORATOIRE	Jeudi : 17h30 – 19h Vendredi : 20h – 21h30	Comédie plus	association.comedieplus@gmail.com
THÉÂTRE	Samedi : 14h30 – 17h	Entre	christophe.falgayras@orange.fr
THÉÂTRE	Mercredi : 19h15 – 21h15 Jeudi : 19h15 – 21h45 Samedi : 9h – 11h45	Molisetti	ateliers theatrebonnefoy@gmail.com
THÉÂTRE ET ÉCRITURE	Samedi : 12h – 14h	Arts en acte	contact@arts-en-acte.com
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON			
THÉÂTRE	Lundi : 20h – 23h Jeudi : 20h – 23h	Cie du petit matin	06 58 14 08 28 – compagnie-du-petit-matin.fr
CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD			
THÉÂTRE	Mercredi : 19h – 21h	Compagnie Molisetti	07 79 49 26 28 – ciemolisetti@yahoo.fr
THÉÂTRE	1 dimanche par mois : 9h – 18h	Association Zorro et compagnies Marisa Mirenda	06 62 47 31 33 – zorro.compagnies@gmail.com

Adulte

Théâtre

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS			
ATELIER BOXE-THÉÂTRE	Lundi : 14h – 17h30 Mardi : 10h – 12h Vendredi : 20h – 22h	Draoui productions	06 98 68 86 27 – draoui.produc@gmail.com
THÉÂTRE INTERGÉNÉRATIONNEL	Samedi : 14h – 17h	Vaga l'âme	07 76 75 44 09 – asso_cie.vagalame31@yahoo.com
THÉÂTRE JEUNES ADULTES	Mercredi : 19h – 22h Vendredi : 9h – 13h30	Compagnie Nelson Dumont	06 08 17 92 60 – nelson.dumont@cegetel.net
CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN			
LABO CLOWN	Jeudi : 19h – 22h	L'assoc A La Ciboulette	06 98 35 17 72 – clownciboulette@gmail.com
THÉÂTRE	Mercredi : 19h50 – 22h	Comédie Plus	09 88 07 83 93 – association.comedieplus@gmail.com
THÉÂTRE SENIOR	Mardi : 14h – 16h	Oui Bizarre	06 60 46 45 80 – oui.bizarre@gmail.com
MAISON DE QUARTIER AMOUROUX			
THÉÂTRE	Mardi : 19h30 – 22h30 Mercredi : 20h – 22h30	Association Théatre crécelle M. Charon	06 80 03 35 79 – p06charron@gmail.com
THÉÂTRE (CRÉATION DE PIÈCE)	Jeudi : 19h30 – 22h30		
MAISON DE QUARTIER CROIX – DAURADE			
THÉÂTRE	Mardi : 19h30 – 22h30 Jeudi : 19h30 – 22h30	Théâtre Toulousain Pop'Hilare	06 03 46 49 16 – philippe.merlane@hotmail.fr
MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES			
JEU DE L'ACTEUR	Lundi : 20h – 22h30 Vendredi : 18h – 22h	Théâtre crécelle	06 80 03 35 79 – ph06charron@gmail.com

Adulte

Théâtre

ROUGE : activité proposée par une association
VERT : activité proposée par la Mairie de Toulouse

	Quand ?	Avec qui ?	Renseignements et inscriptions
MAISON DE QUARTIER LA VACHE			
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	Lundi : 20h30 – 23h	La Brique	06 07 50 56 64 – labriquedetoulouse@gmail.com
MAISON DE QUARTIER LALANDE			
THÉÂTRE	1 dimanche par mois : 14h – 19h	A Fleur De Mots	06 80 66 16 41 – freddy.hirschi@orange.fr
THÉÂTRE	Mardi : 20h – 23h	Cour et Jardin	06 70 89 02 17 – bettymalice55@gmail.com
THÉÂTRE	Jeudi : 19h – 23h	Flou Artistique	06 89 32 16 26 – flouartistique@live.fr
THÉÂTRE	Jeudi : 19h30 – 22h30 1 dimanche par mois : 19h – 22h	La R'Eplique	06 85 59 29 03 – lanterne13@gmail.com
SALLE 2M			
IMPROVISATION THÉÂTRALE	Lundi : 20h30 – 22h30	Le songe de la chimère	lesongedelachimere@gmail.com
MAISON DE QUARTIER DE L'HERS			
ATELIER THÉRAPEUTIQUE AFFIRMATION DE SOI	Lundi : 19h – 20h	Association Dirt and Glitter Maêlis Girasole	06 27 16 45 19 – dirtandglitter.cie@gmail.com
ATELIER CRÉATION « TROUPE AMATEUR »	Lundi : 20h – 22h		

Tarifs
Activités municipales 2023-2024

Un atelier comprend environ 30 séances par saison, la durée peut varier entre 1h et 3h selon la discipline (arts plastiques, danse, musique, gymnastique, arts du cirque, théâtre, arts de l'image...), le public (enfants, adultes, seniors...) ou encore le niveau de la pratique..

Une participation de 15 € par an pourra vous être facturée pour les fournitures des ateliers d'arts plastiques et d'arts visuels.

Tarifs ateliers artistiques, culturels (danse, musique, arts du cirque, arts visuels, arts plastiques), sportifs et de cirque

FORMAT DES ATELIERS		-25 ans	25 > 65 ans	Carte senior	Situation de handicap ou minima sociaux	Non Toulousains
Ateliers d'1 h > 1h30	Semestre	60€	75€	39.75€	37.50€	112.50€
	Année	100€	125€	66€	62.50€	187.50€
Ateliers d'1h30 > 2h30 Ou à 2 intervenants	Semestre	82.50€	97.50€	52.50€	48.75€	146.25€
	Année	140€	165€	86€	82.50€	247.50€
Ateliers 2 séances hebdomadaires	Semestre	82.50€	97.50€	52.50€	48.75€	146.25€
	Année	140€	165€	86€	82.50€	247.50€

Tarifs spécifiques

• Pour les ateliers artistiques d'une durée de plus de 2h30, deux tarifs s'appliquent : le tarif normal (105 € par semestre ou 175 € par an) et le tarif moins de 25 ans (90 € par semestre ou 150 € par an).

• Pour les activités d'entretien physique (à la Maison de quartier Lalande et au Centre culturel de quartier Soupetard), deux tarifs s'appliquent : le tarif normal (40 € par semestre) et le tarif moins de 25 ans (35 € par semestre).

Inscrivez-vous depuis chez vous !

Les pré-inscriptions sont possibles à partir du 28 août 2023

Pour cela, vous avez la possibilité d'utiliser le téléservice mis à votre disposition sur **montoulouse.fr** (aucune pré-inscription ne sera réalisée par mail).

Important : pour finaliser votre inscription, dès la pré-inscription validée par nos services et la confirmation par mail de la mise à disposition de votre facture, le paiement devra être réalisé dans les 48h, sinon la place sera réattribuée.

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 (coordonnées téléphoniques page suivante)

• en écrivant à l'adresse suivante : **inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr**

Pour Le Lido (centre municipal des arts du cirque), s'adresser directement à l'accueil de l'école (05 36 25 22 20).

Préparez votre préinscription (possible dès juillet 2023)

1. Créez votre DUI

Si vous vous inscrivez pour la première fois, vous pouvez créer votre Dossier Unique Interactif (DUI) via le lien suivant : **Dossier Unique Interactif**

À noter : Les personnes ayant déjà participé à des activités les saisons précédentes, ou dont les enfants sont scolarisés à Toulouse possèdent déjà un DUI. Le numéro DUI est mentionné sur toutes les factures de votre famille.

2. Compte MonToulouse associé au DUI

Afin de pouvoir régler les factures en ligne et effectuer votre démarche de préinscription sur le téléservice, votre «espace Famille» doit être activité (consultez le tutoriel).

Modalités d'annulation

Les conditions de remboursement et d'annulation d'inscription sont détaillées dans le recueil des tarifs.

Si vous changez d'avis après **la première séance**, vous pouvez faire une demande d'annulation d'inscription écrite sur le lieu d'inscription, par mail ou par courrier, 7 jours calendaires maximum après la **1ère séance**.

À noter : Un justificatif pourra vous être demandé, à tout moment de la saison pour vérifier la bonne application d'un tarif réduit.

Toutes ces informations sont valables exclusivement pour les ateliers municipaux, pour les ateliers associatifs, référez-vous aux coordonnées des associations au fil des pages.

Calendrier

1er semestre du 25 septembre 2023 au 10 février 2024

2e semestre du 26 février au 15 juin 2024

Centres culturels
de Toulouse

Les activités de mon quartier

Centre culturel Alban-Minville
1, place Martin Luther King
31100 Toulouse - 05 67 73 87 60

Centre culturel Bellegarde
17, rue Bellegarde
31000 Toulouse - 05 62 27 44 88

Centre culturel Bonnefoy
4, rue du faubourg Bonnefoy
31500 Toulouse - 05 67 73 83 60

Centre culturel de quartier Bordeblanche
5, rue Yves Rouquette
31100 Toulouse - 05 61 22 30 25

Centre culturel de quartier La Brique Rouge
9, rue Maria Mombiola
31400 Toulouse - 05 36 25 20 61

Centre culturel de quartier Renan
5, chemin d'audibert
31200 Toulouse - 05 34 24 58 06

Centre culturel de quartier Reynerie
1, place Conchita Grange Ramos
31100 Toulouse - 05 31 22 99 21 ou 23

Centre culturel de quartier Saint-Simon
10, chemin de Liffard
31100 Toulouse - 05 31 22 96 80

Centre culturel de quartier Soupetard
63, chemin de Hérédia
31500 Toulouse - 05 31 22 99 70

Centre culturel Henri-Desbals
128, rue Henri-Desbals
31100 Toulouse - 05 36 25 25 73

Centre culturel Saint-Cyprien
56, allées Charles-de-Fitte
31300 Toulouse - 05 61 22 27 77

Centre culturel Théâtre des Mazades
10, avenue des Mazades
31200 Toulouse - 05 31 22 98 00

Gymnase des Acacias
20, rue de l'Obélisque
31500 Toulouse - 05 62 16 61 05

Le Lido Centre des arts du Cirque
14, rue Gaillac
31500 Toulouse - 05 36 25 22 20

Maison de quartier Amouroux
70, chemin Michoun
31500 Toulouse - 05 61 48 36 64

Maison de quartier Chamois
11, rue des Chamois
31200 Toulouse - 05 61 57 99 28

Maison de quartier Croix – Daurade
7, rue Francis-Lopez
31200 Toulouse - 05 61 48 32 62

Maison de quartier de l'Hers
56, chemin du château de l'Hers
31500 Toulouse - 05 62 16 61 05

Maison de quartier des Arènes Romaines
107, avenue des Arènes Romaines
31100 Toulouse - 05 61 16 67 42

Maison de quartier Grand Selve
1, rue Flora-Tristan
31200 Toulouse

Maison de quartier La Vache
7, rue Marguerite-Duras
31200 Toulouse

Maison de quartier Lalande
239, avenue de Fronton
31200 Toulouse - 05 36 25 28 23

Maison Giscard
25, avenue de la Colonne
31500 Toulouse - 06 11 65 61 32

Salle 2M
61, avenue Bourgès-Maunoury
31200 Toulouse

Site Jules-Julien
Résidence Jean Moulin
2 bis, avenue Jules-Julien
31400 Toulouse

Site Saint-Jean
2, rue Saint-jean
31000 Toulouse