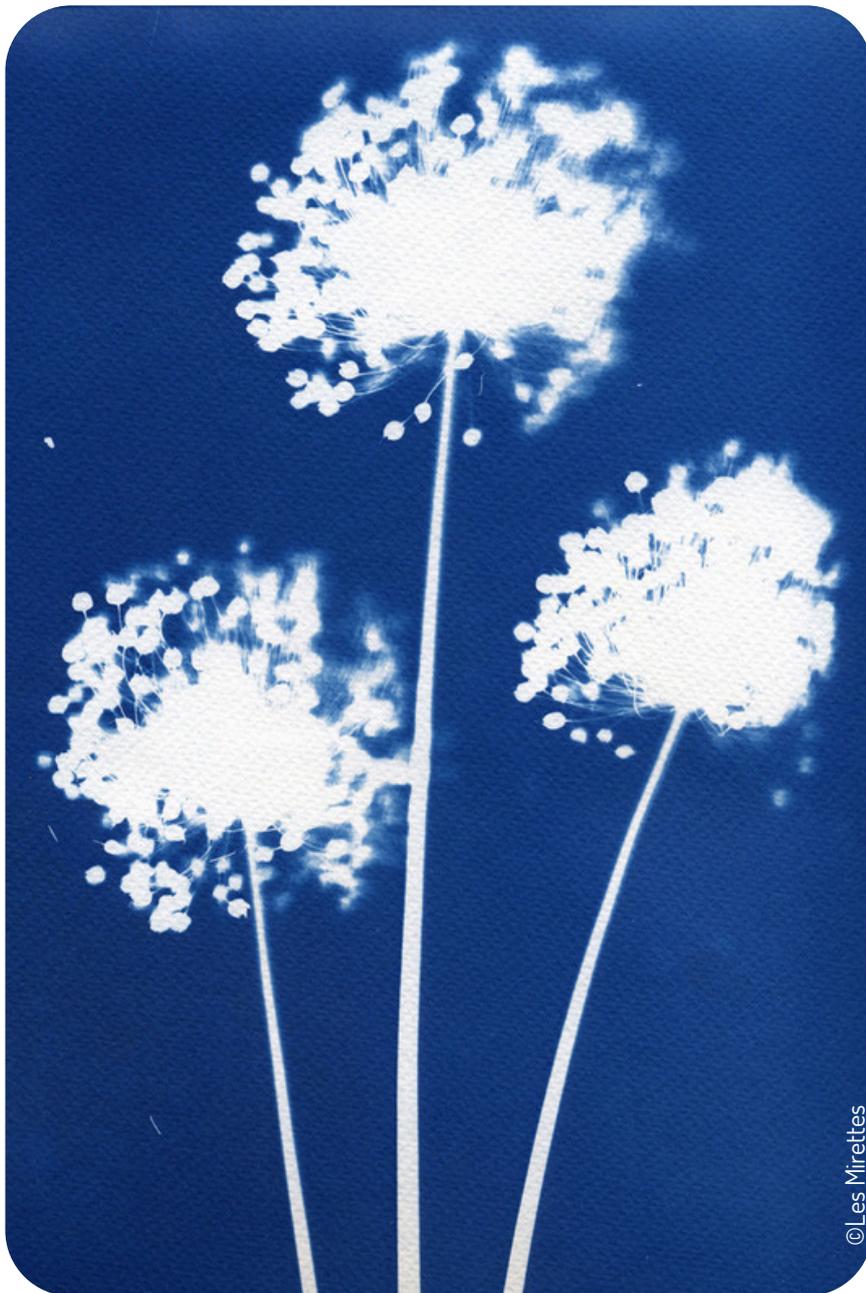


STAGES & EXCURSIONS

ÉTÉ 2024



©Les Mirettes

SOMMAIRE

STAGES

ARTS PLASTIQUES & VISUELS : enfants & adultes p. 02

CIRQUE : enfants p. 03

FORME ET BIEN-ÊTRE : adultes p. 03

EXCURSIONS p. 04

INFOS PRATIQUES p. 08

TARIFS p.10

©Maison Macramour



Macramé parent / enfant

Fabienne de Macramour Community

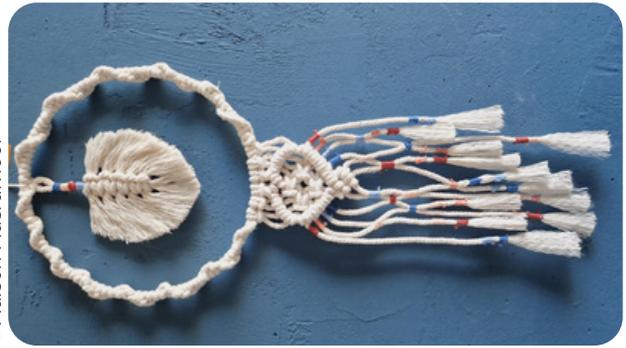
Sam. 06 juillet > 10h-12h

Parent/enfant, dès 6 ans

Découverte du macramé et réalisation d'une tenture de feuilles. Chaque participant repartira avec sa création.

Tarif duo parent/enfant : 5€ - 12 places

©Maison Macramour



Macramé adulte

Fabienne de Macramour Community

Sam. 06 juillet > 14h-16h

Adulte, dès 16 ans

Découverte du macramé avec la réalisation d'une suspension décorative. Chaque participant repartira avec sa création.

Tarif C - 12 places

©Les Mirettes



Labo artistique

Les Mirettes

Mer. 17 - Ven. 19 juillet > 10h-12h30

3 demi-journées / 7-12 ans

Les enfants développeront leur créativité à travers la découverte de trois pratiques artistiques : cyanotype, gravure et papier découpé. Ces créations viendront alimenter un petit livre d'artiste qui conclura le stage.

Tarif C par demi-journée - 10 places

©Les Mirettes



Plié déplié

Les Mirettes

Jeu. 29 - Ven. 30 août > 10h-12h30

2 demi-journées / 7-12 ans

Création d'un livre illustré se dépliant en poster. Au cours de ce stage les enfants créent leurs propres livres et l'illustrent avec différentes techniques graphiques : dessin, photographie, encre et collage...

Tarif C par demi-journée - 10 places

STAGES CIRQUE - ENFANTS

Lun. 08 - Ven. 12 juillet > 10h-12h

5 demi-journées / 5-7 ans

Lun. 08 - Ven. 12 juillet > 14h-17h

5 demi-journées / 8-13 ans

Mer. 21 - Ven. 23 août > 10h-12h

3 demi-journées / 5-7 ans

Mer. 21 - Ven. 23 août > 14h-16h

3 demi-journées / 8-13 ans

Lun. 26 - Ven. 30 août > 10h-12h

5 demi-journées / 5-7 ans

Lun. 26 - Ven. 30 août > 14h-17h

5 demi-journées / 8-13 ans



©droits réservés

De manière ludique, les enfants vont découvrir les différentes disciplines des arts du cirque : équilibre, aérien, jonglage et acrobaties.

12 places - Tarif A par demi-journée

STAGES FORME & BIEN-ÊTRE



©droits réservés

Pilates

Paul Boudou

Lun. 01, 08, 15, 22, 29 juillet

9h30-10h30

Mar. 02, 09, 16, 23, 30 juillet

12h30-13h30

Dès 16 ans

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

20 places - Tarif A



©droits réservés

Stretching relaxation

Paul Boudou

Lun. 01, 08, 15, 22, 29 juillet

11h-12h

Dès 16 ans

Pratique basée sur des mouvements lents alliés à une respiration profonde.

Un moment pour s'étirer, s'assouplir et relâcher les tensions.

20 places - Tarif A

© Daniel Martin



Visite de l'exposition : "Cathares". Toulouse dans la croisade RDV devant l'entrée des Jacobins

Ven. 05 juillet

13h30 - 16h

Dès 8 ans



Visite commentée de l'exposition accueillie au Couvent des Jacobins et au musée Saint-Raymond. Elle met en lumière les événements ayant marqué la croisade contre les Albigeois, ainsi que la question de "l'hérésie cathare". L'exposition aborde également les débats actuels qui animent la communauté des historiens.

12 places
Gratuit

© droits réservés



Visite du musée Le Réservoir & baignade au lac de Saint-Ferréol RDV au métro Argoulets

Ven. 12 juillet

09h - 18h

Dès 6 ans



Visite commentée du musée "Le Réservoir", espace de découverte de l'histoire du canal du Midi.
L'après-midi : balade, baignade et flânerie autour du lac de Saint-Ferréol.

8 places
Tarif D

©droits réservés



Marche rapide le long du canal du Midi

RDV devant l'entrée de la médiathèque
José Cabanis

Mar. 16 juillet

09h - 11h30

Dès 10 ans

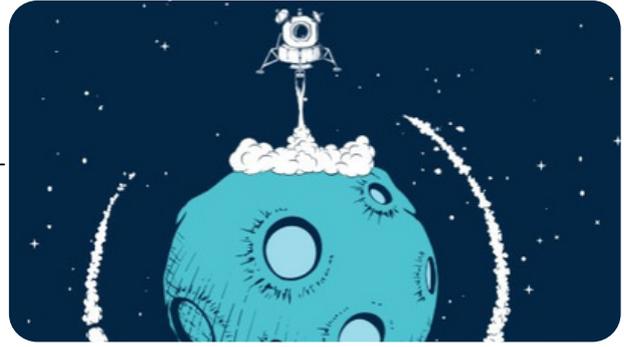
Une balade au bord de l'eau jusqu'à Ramonville, l'occasion de conjuguer sport et nature. La marche rapide est une activité d'endurance d'intensité modérée.

Le retour se fera en métro.

15 places

Gratuit

©Toulouse Métropole



Planétarium & réalité virtuelle pour l'espace

RDV à l'entrée principale du parc de
l'Observatoire de Jolimont

Jeu. 18 juillet

17h45 - 20h

Dès 8 ans



Dans le cadre d'Espace dans ma ville, porté par Toulouse Métropole en partenariat avec le CNES et Planète Sciences.

Une immersion originale au cœur des constellations dans un planétarium gonflable, suivie d'une plongée en réalité virtuelle dans le spatial.

12 places

Gratuit

©droits réservés



Soirée astronomie : observation du ciel

RDV à l'entrée principale du Parc de l'Observatoire de Jolimont

Jeu. 18 juillet
20h45 - 22h30
 Dès 8 ans

Dans le cadre d'Espace dans ma ville, porté par Toulouse Métropole en partenariat avec le CNES et Planète Sciences. Visite guidée des coupoles astronomiques puis observation solaire, planétaire et ciel profond. Les participants pourront poser des questions, mais aussi et surtout chercher les réponses dans le ciel.

8 places
 Tarif D

© Tourisme Ariège



Balade et festival de Grands Chemins, Ax-Les-Thermes

RDV au métro Argoulets

Ven. 26 juillet
09h-21h
 Dès 12 ans



Une balade et pique-nique sur un sentier ombragé dans la vallée de l'Oriège, suivie d'un après-midi pour assister à un ou deux spectacles d'arts de la rue programmés à l'occasion du festival de Grands Chemins au coeur d'Ax-les-Thermes.

Prévoir un pique-nique
 25 places
 Tarif C

©droits réservés



Randonnée au belvédère du Couserans RDV au métro Argoulets

Ven. 2 août

9h - 17h30

Randonnée niveau 2 / Dès 10 ans

Randonnée de 9,6 km avec un dénivelé de 316 mètres, d'une durée de 3h30. Boucle de Saint-Lizier jusqu'au Tuc du Montcalivert. Ce point de vue offre un panorama à 360 degrés sur la chaîne pyrénéenne, les vallées et la plaine.

Prévoir un pique-nique
8 places / Tarif C

Randonnée autour de Salies-du-Salat RDV au métro Argoulets

Ven. 29 août

9h - 17h30

Randonnée niveau 1 / Dès 10 ans

Une randonnée de 9,7 km avec 200 mètres de dénivelé autour de Salies-du-Salat, offrant de beaux points de vue sur les Pyrénées. Le parcours sera ponctué de nombreuses références historiques.

Prévoir un pique-nique
8 places / Tarif C

©droits réservés



Les abeilles en famille et balade à Lisle-sur-Tarn RDV au métro Argoulets

Dim. 25 août

9h - 15h30

Dès 3 ans



Une visite dans la peau d'un apiculteur, pour découvrir les abeilles de tout près, à l'ombre des vieux chênes de la forêt de Sivens, observer leur danse, chercher la Reine et le faux bourdon... L'après-midi, balade dans le joli village de Lisle-sur-Tarn.

Prévoir un pique-nique
20 places / Tarif D



©droits réservés

INFOS PRATIQUES STAGES

Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre le 3 juin

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

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

L'inscription vaut pour l'ensemble du stage.

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

Les tarifs et règles de remboursement sont consultables [en ligne](#).

INFOS PRATIQUES EXCURSIONS

- Chaque personne peut s'inscrire à 3 excursions par mois (2 payantes + 1 parmi l'offre gratuite). Les autres choix seront portés sur une liste d'attente.
- La clôture des inscriptions se fait la veille de chaque excursion à 12h.
- Certaines excursions nécessitent de prévoir un pique-nique ou des tenues adaptées.
- Aucun objet volumineux n'est autorisé dans le bus. Ainsi glacière, poussette, trottinette, gros sacs,... sont interdits.
- L'âge minimum requis pour participer aux sorties en bus est de 3 ans.
- Les mineurs restent sous la responsabilité de leurs parents.



Excursions en famille : les excursions en famille sont identifiées avec ce pictogramme.

LES NIVEAUX POUR LES RANDONNÉES EN NATURE :

Balades ou randonnées pour des personnes ayant l'envie et l'habitude de marcher (environ 4h de marche avec un équipement bien adapté).

Ne surestimez pas votre niveau. Quelques excursions nécessitent une condition physique et ne sont pas adaptées à certaines contraintes médicales. Pour tout renseignement concernant l'accessibilité des excursions aux personnes en situation de handicap, se référer auprès du centre organisateur.

N'oubliez pas d'informer l'animateur de vos contraintes médicales.

Les équipes des centres sont à votre disposition pour vous renseigner sur les conditions requises.

L'excursion est susceptible d'être modifiée en fonction des conditions météorologiques.

- **Marcheur - niveau 1** : un dénivelé de moins de 300m d'un pas tranquille sur des petits chemins.
- **Bon marcheur - niveau 2** : un dénivelé entre 300 et 500m, des temps de marches plus longs, en milieu montagnard, sur des sentiers accidentés.

L'équipement : un minimum d'équipement est indispensable :

- chaussures de marche (protection des chevilles et semelles adhérentes)
- sac à dos pouvant contenir toutes vos affaires
- pique-nique et boisson adaptés aux conditions météo, en quantité suffisante
- lunettes de soleil, vêtements adaptés aux conditions météo

TARIFS

Une nouvelle tarification solidaire en 2024 :

Les tarifs des activités sont désormais adaptés aux revenus de chacun grâce à la prise en compte du Revenu Fiscal de Référence. Cette nouvelle tarification tient compte de la situation financière de l'utilisateur : Les publics aux revenus les plus modestes bénéficient de tarifs encore plus bas pour faciliter leur accès aux activités socioculturelles.

STAGES

	TARIF A PAR 1/2 JOURNEE	TARIF B PAR JOURNEE	TARIF C PAR 1/2 JOURNEE	TARIF D PAR JOURNEE
TOULOUSE	2,70 € à 6 €	5,40 € à 12 €	4,60 € à 10,20 €	9,20 € à 20,40 €
HORS TOULOUSE	9 €	18 €	15 €	30 €

EXCURSIONS

	TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D
TOULOUSE	1,80€ à 4€	3,40€ à 7,50€	4,50€ à 10,00€	7,00€ à 15,50€
HORS TOULOUSE	6,00€	11,50€	15,00€	23,00€

N.B. : Pour les moins de 6 ans une autorisation du responsable légal est obligatoire.

(*) Référence Recueil des tarifs des services publics de la Mairie de Toulouse, décembre 2023.

Tarif A : sans prestation complémentaire | 50 km max. aller-retour / Tarif B : avec prestation complémentaire | 50 km max. aller-retour

Tarif C : sans prestation complémentaire | + 50 km max. aller-retour / Tarif D : avec prestation complémentaire | + 50 km max. aller-retour

Les conditions de remboursement sont disponibles auprès des Centres culturels.

Que dois-je faire ?

Une seule chose : mettre à jour votre Dossier Unique Interactif (DUI) en renseignant votre Revenu Fiscal de Référence qui se trouve sur la première page de votre dernier avis d'impôt sur le revenu. Ce document est disponible dans votre espace Particuliers sur impots.gouv.fr.

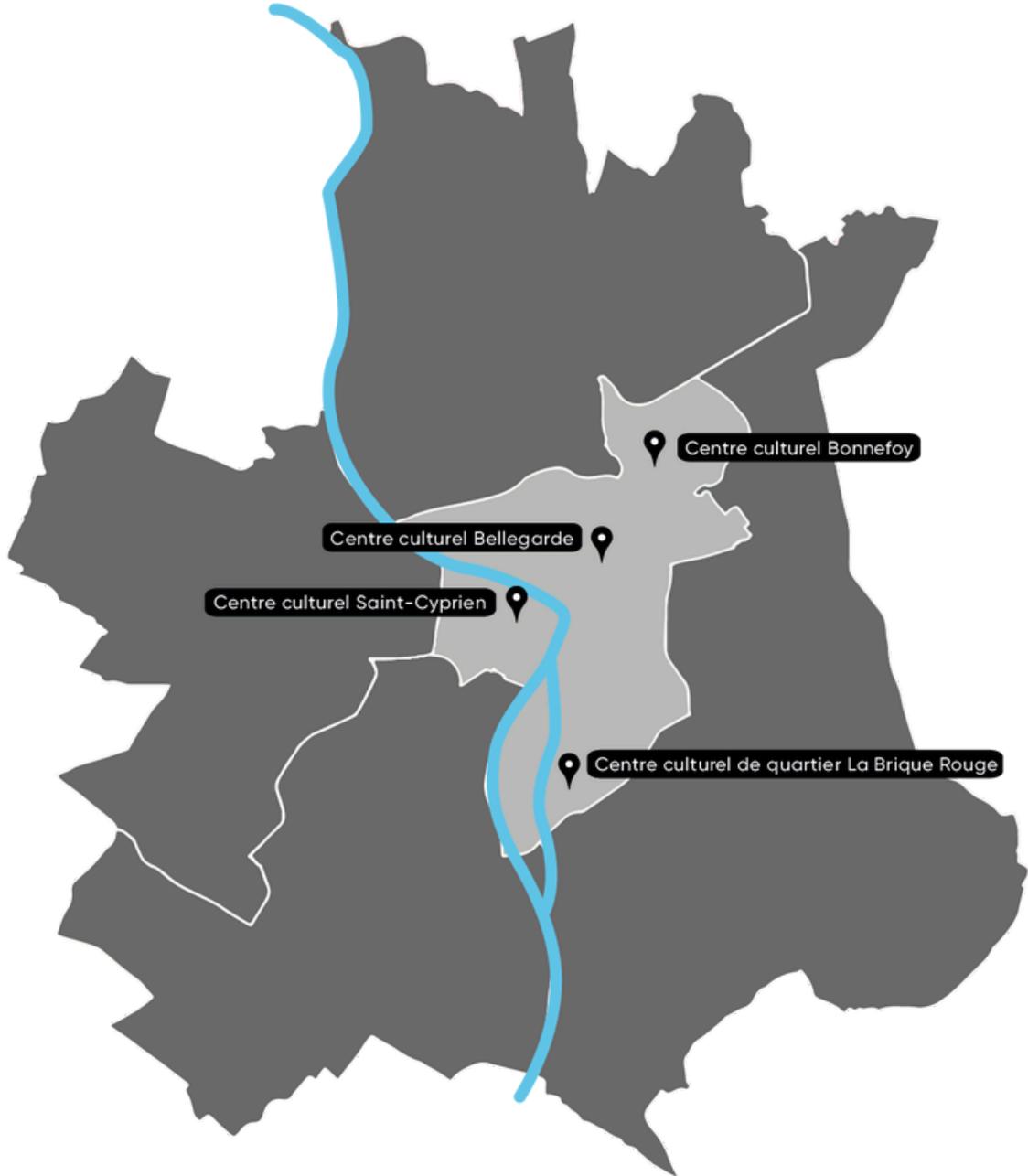
A savoir : un simulateur de tarifs est également disponible dans la rubrique Mes démarches sur metropole.toulouse.fr.



<http://metropole.toulouse.fr>



Centres culturels de Toulouse



| CENTRE CULTUREL BONNEFOY

4 rue du Faubourg Bonnefoy

31500 Toulouse

Tél : 05 67 73 83 60

Métro : ligne A - station Marengo SNCF

Bus : lignes L9, 39, navette Bonnefoy

Renseignements :

accueil.bonnefoy@mairie-toulouse.fr