

STAGES & EXCURSIONS

ÉTÉ 2024



SOMMAIRE

STAGES

ARTS PLASTIQUES & VISUELS : enfants & adultes p. 02

CIRQUE p. 02

FORME ET BIEN-ÊTRE p. 03

EXCURSIONS p. 04

INFOS PRATIQUES p. 08

TARIFS p.10

©Maison Macramour



Macramé

Fabienne de Macramour Community

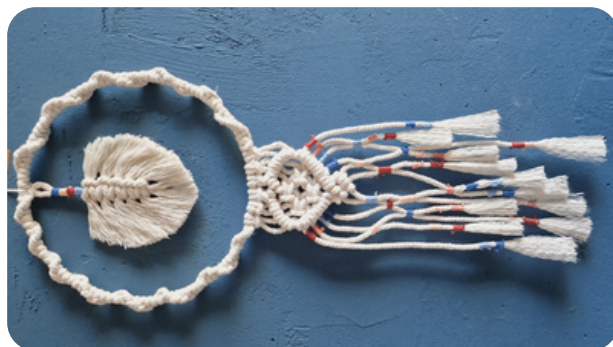
Sam. 06 juillet > 10h-12h

Parent/enfant, dès 6 ans

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

Tarif parent/enfant : 5€ - 12 places

©Maison Macramour



Macramé adultes

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

Cirque vacances

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

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

12 places

Tarif A par demi-journée



©droits réservés

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

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

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



©Musée Le Réservoir



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

Ven. 12 juillet
09h
Tout public

Visite commentée du musée “Le Réservoir”, espace de découverte de l'histoire du canal du Midi.
L'après-midi balade, baignade, flânerie autour du lac de Saint-Ferréol.
Retour aux alentours de 18h.

8 places
Tarif D

©droits réservés



Marche rapide le long du canal du Midi

RDV devant la médiathèque José Cabanis

Mar. 16 juillet
09h

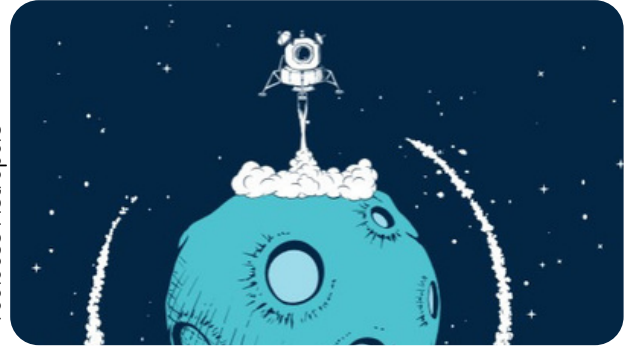
Une balade au bord de l'eau jusqu'à Ramonville, l'occasion de conjuguer sport et nature.

Le retour se fera en métro à 11h30.

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
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 des constellations dans un planétarium gonflable, suivie d'une plongée en réalité virtuelle dans le spatial.

Jusqu'à 20h
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

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 coupes astronomiques puis observation solaire, planétaire et ciel profond. Les participants pourront poser des questions, mais aussi et surtout chercher les réponses dans le ciel.

Jusqu'à 22h30

8 places

Tarif D

©Tourisme Ariège



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

RDV au métro Argoulets

Ven. 26 juillet

09h

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 / Retour 21h environ

25 places

Tarif C



©droits réservés



Randonnée au belvédère du Couserans

RDV au métro Argoulets

Ven. 2 août

9h

Randonnée niveau 1

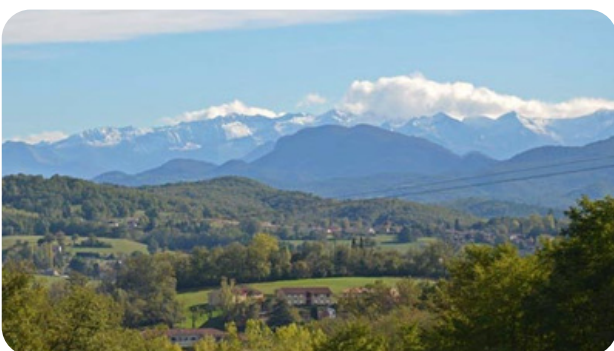
Randonnée de 9,6 km avec un dénivelé de 316 mètres, d'une durée de 3h30. Boucle de Saint-Lizier jusqu'au Tuc du Montcalivert. Ce point de vue offre un panorama à 360 degrés sur la chaîne pyrénéenne, les vallées et la plaine.

Prévoir un pique-nique / Retour 17h30 environ

8 places

Tarif C

©droits réservés



Randonnée autour de Salies-du-Salat

RDV au métro Argoulets

Ven. 29 août

9h

Randonnée niveau 1



©droits réservés

Les abeilles en famille et balade à Lisle-sur-Tarn (81)

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



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. Tout au long du parcours, de nombreuses références historiques telles que les ruines du château des comtes de Comminges et la statue de la vierge de Montsaunés...

Prévoir un pique-nique / Retour 17h30 environ

8 places

Tarif C

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.

STAGES



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](#).



Les stages associatifs sont identifiés par ce logo. La réservation et le paiement se font directement auprès de l'association (les modalités d'inscription sont précisées sur chaque proposition).

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 adultes 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.
- **Randonneur - Niveau 3** : un dénivelé de plus de 500m, des parcours sur des sentiers présentant des ruptures de pentes marquées.

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

- chaussures de marche (protection des chevilles et semelles adhérentes)
- bâtons
- sac à dos pouvant contenir toutes vos affaires
- pique-nique et boisson adaptés aux conditions météo, en quantité suffisante
- lunettes de soleil obligatoires avec la neige, vêtements chauds et coupe-vent
- petit nécessaire de soin (ampoules, etc.)

TARIFS

Une nouvelle tarification solidaire en 2024 :

Une facturation plus juste de vos services, un pouvoir d'achat protégé !

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'usager : Les publics aux revenus les plus modestes bénéficient de tarifs encore plus bas qu'aujourd'hui 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.



CENTRES
CULTURELS

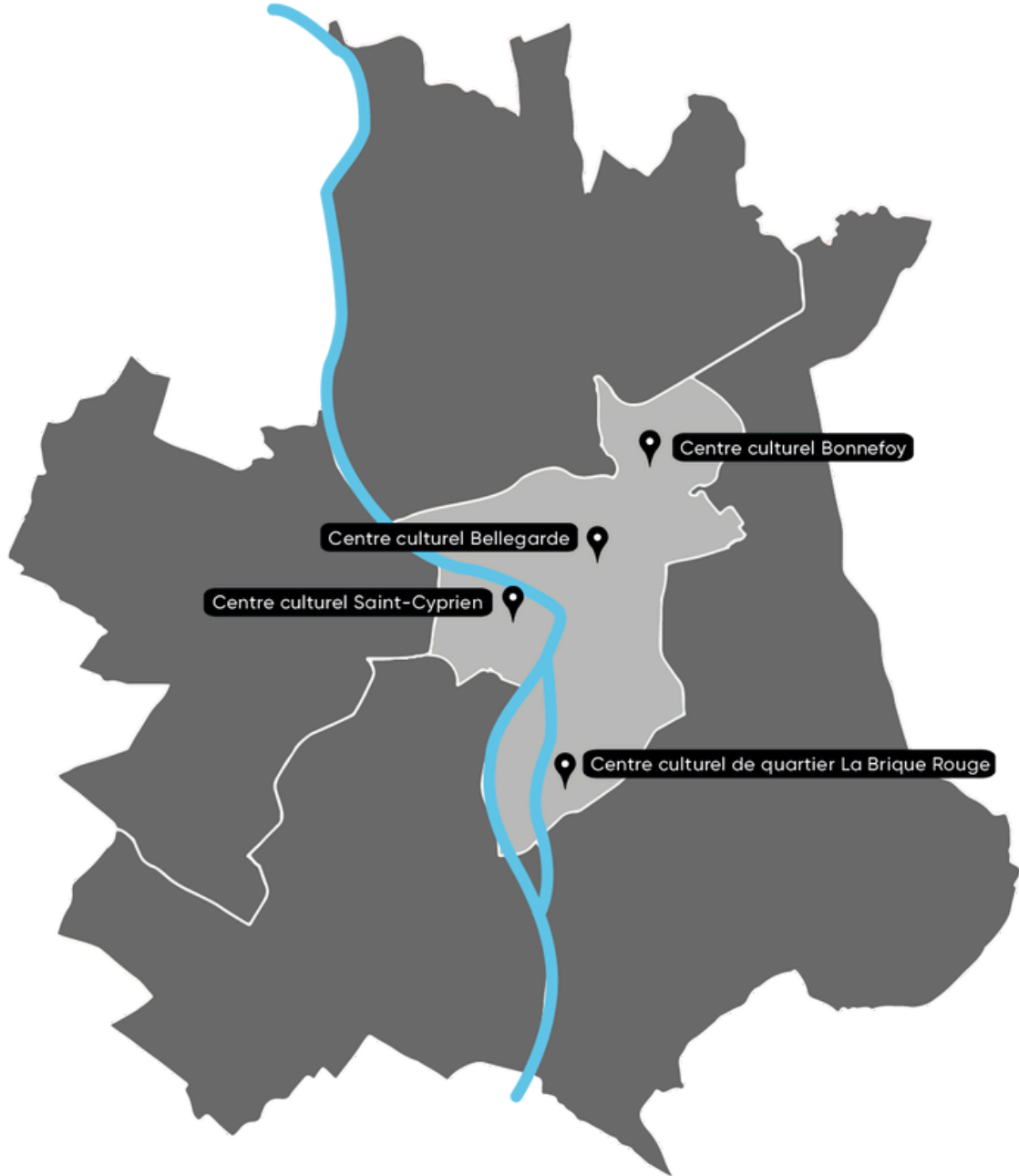
http://



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