

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

Centres  
culturels  
de Toulouse

# Les activités de mon quartier

Saison 2024-2025



Aimer Vivre à Toulouse  
MAIRIE DE  TOULOUSE



# Sommaire

## 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 Pouvoirville, 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.

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| ARTS DE L'IMAGE.....    | 4     |
| ARTS PLASTIQUES.....    | 10    |
| CIRQUE.....             | 24    |
| DANSE.....              | 30    |
| FORME & BIEN-ÊTRE.....  | 54    |
| JEUX DE SOCIÉTÉ.....    | 82    |
| LANGUES & ÉCRITURE..... | 86    |
| MUSIQUE.....            | 96    |
| THÉÂTRE.....            | 112 ✨ |



Le détail de chaque activité est disponible dans les plaquettes de chaque centre sur [metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)

Modalités d'inscription et tarifs en fin de brochure (p.124-125)

# Arts de l'image

## Index

Dans l'index ci-dessous, la première colonne des numéros de pages renvoie à l'offre enfant, la deuxième colonne à l'offre adulte.

|   |          |   |
|---|----------|---|
| 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          |             |                        |                                |   |
| <b>CINÉCRÉA LES JEUNES RÉALISATEURS</b> | 10 - 17 ans | Mercredi : 16h - 17h30 | Centre culturel Alban-Minville | 05 67 73 87 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN           |             |                        |                                |   |
| <b>ATELIER PHOTO</b>                    | 12 - 17 ans | Mercredi : 14h - 16h   | Centre culturel Saint-Cyprien  | 05 62 27 65 45 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |

|  | Quand ?  | Avec qui ?                          | Renseignements et inscriptions                          |
|--|--|-------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>          |  |                                     |   |
| <b>ATELIER DE CRÉATION PHOTOGRAPHIQUE</b>      | Jeudi : 19h30 - 22h30  | Zorba Edition                       | 06 26 76 82 91 - jlucaribaud@gmail.com                  |
| <b>CRÉA'MEDIA, DE L'IDÉE À L'ÉCRAN</b>         | Mercredi : 18h - 19h30   | Centre culturel Alban-Minville      | 05 61 22 27 77 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>              |  |                                     |   |
| <b>SESSIONS DE FORMATION NUMÉRIQUE SENIORS</b> | Mardi : 9h30 - 12h<br>du 16 septembre au 25 novembre 2024  | Fédération des Femmes Pour l'Europe | 06 78 86 19 22 - anne-marie.diez@ffpe-toulouse.org      |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN</b>       |  |                                     |   |
| <b>ATELIER PHOTO THÉMATIQUE DÈS 16 ANS</b>     | Mardi : 17h - 20h  | Centre culturel de quartier Renan   | 05 34 24 58 06 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>           |  |                                     |   |
| <b>INSTANTS PHOTO</b>                          | Jeudi : 9h - 12h   | Centre culturel Saint-Cyprien       | 05 62 27 65 45 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>ATELIERS PROJETS</b>                        | Vendredi : 18h - 22h<br>Samedi et Dimanche : 10h - 17h<br>Ven. 4/10, 14/03, 13/06, we 16-17/11, 01-02/02, 3-4/05     |                                     |   |
| <b>ATELIER PHOTO RECHERCHE</b>                 | Mardi : 19h - 22h  |                                     |   |
| <b>PHOTOGRAPHIE INTERMÉDIAIRE</b>              | Jeudi : 19h - 22h<br>(26/09, 10/10, 7/11, 21/11, 5/12, 19/12, 9/01, 23/01, 06/02, 06/03, 20/03, 03/04, 15/05, 12/06) |                                     |   |
|  | Samedi et dimanche : 10h - 18h<br>(sam 16/11 et 14/12 + sam-dim 1-2/02)  |                                     |   |
| <b>ATELIER PHOTO APPROFONDISSEMENT</b>         | Mardi : 19h - 22h<br>samedi et dimanche 5-6/10 : 10h - 13h et 14h - 17h  |                                     |   |

# Arts plastiques

## Index

Dans l'index ci-dessous, la première colonne des numéros de pages renvoie à l'offre enfant, la deuxième colonne à l'offre adulte.

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

|  | Pour qui ?  | Quand ?                  | Avec qui ?                        | Renseignements et inscriptions                          |
|--|-------------|--------------------------|-----------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>                |             |                          |                                   |   |
| ARTS PLASTIQUES                                      | 6 - 10 ans  | Mercredi : 14h - 15h30   | Centre culturel Alban-Minville    | 05 67 73 87 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | 10 - 14 ans | Mercredi : 15h30 - 17h   |                                   |   |
| ATELIER BD, ILLUSTRATION, MANGA                      | 7 - 15 ans  | Jeudi : 17h30 - 19h      |                                   |   |
| ATELIER MODELAGE                                     | 7 - 10 ans  | Mercredi : 14h - 15h30   |                                   |   |
|  | 11 - 15 ans | Mercredi : 15h45 - 17h15 |                                   |   |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>                    |             |                          |                                   |   |
| ÉVEIL À LA CRÉATION AVEC MARTA ESPINOS               | 3 - 5 ans   | Mercredi : 15h15 - 16h   | Centre culturel Bellegarde        | 05 62 27 44 88 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| EXPÉRIMENTATIONS PLASTIQUES                          | 6 - 8 ans   | Mercredi : 13h30 - 15h   |                                   |   |
|  | 9 - 12 ans  | Mercredi : 16h15 - 17h45 |                                   |   |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>                      |             |                          |                                   |   |
| BD MANGA   | 8 - 11 ans  | Mardi 17h - 18h30        | Centre culturel Bonnefoy          | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| DESSIN - PEINTURE                                    | 7 - 10 ans  | Jeudi : 17h15 - 18h45    |                                   |   |
| EXPRESSION PLASTIQUE                                 | 4 - 5 ans   | Mercredi : 15h15 - 16h45 |                                   |   |
|  | 6 - 8 ans   | Mercredi : 13h45 - 15h15 |                                   |   |
| LABO ARTISTIQUE : CYANOTYPE, GRAVURE, PAPIER DÉCOUPÉ | 7 - 13 ans  | Mercredi : 17h - 18h30   |                                   |   |
| TRAVAUX MANUELS CRÉATIFS                             | 7 - 10 ans  | Samedi : 13h - 17h       | Atelier des bricoles              | 06 95 02 55 72 - atelierdesbricoles@gmail.com           |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>                 |             |                          |                                   |   |
| CRÉATION BANDE DESSINÉE                              | 8 - 14 ans  | Mercredi : 14h - 15h15   | Centre culturel Henri-Desbals     | 05 36 25 25 73 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN</b>             |             |                          |                                   |   |
| BD MANGA   | 8 - 12 ans  | Mercredi : 16h30 - 17h30 | Centre culturel de quartier Renan | 05 34 24 58 06 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | 12 - 17 ans | Mercredi : 17h30 - 18h30 |                                   |   |
| PARCOURS CINÉMA D'ANIMATION                          | 9 - 13 ans  | Mercredi : 13h30 - 15h   | La Ménagerie                      | 09 50 66 86 30 - joanna@lamenagerie.com                 |
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>                 |             |                          |                                   |   |
| ARTS PLASTIQUES                                      | 6 - 11 ans  | Mercredi : 14h - 15h30   | Centre culturel Saint-Cyprien     | 05 61 22 27 77 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |

# 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  |
|--|-------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b> |             |                                   |                                       |   |
| DESSIN - MANGA                               | 12 - 16 ans | Mardi : 17h30 - 19h               | Centre culturel de quartier Soupetard | 05 31 22 99 70 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>   |
| DESSIN - PEINTURE                            | 11 - 14 ans | Mercredi : 14h - 15h30            |                                       |   |
|  | 7 - 10 ans  | Mercredi : 15h30 - 17h            |                                       |   |
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b> |             |                                   |                                       |   |
| DESSIN - PEINTURE                            |             | Jeudi : 17h30 - 19h               | Centre culturel - Théâtre des Mazades | 05 31 22 98 00 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>   |
| <b>MAISON DE QUARTIER AMOUROUX</b>           |             |                                   |                                       |   |
| ATELIER DESSIN                               | 8 - 12 ans  | Samedi : 10h30 - 12h              | Atelier d'Evelyne                     | 06 88 93 03 36 - <a href="mailto:marielouise8francis.sanchez@orange.fr">marielouise8francis.sanchez@orange.fr</a> |
| ARTS PLASTIQUES                              | 6 - 8 ans   | Mercredi : 14h - 15h              | Les Ateliers                          | 06 18 17 09 89 - <a href="mailto:lesateliers.contact@gmail.com">lesateliers.contact@gmail.com</a>                 |
|  | 9 - 13 ans  | Mercredi : 15h - 16h              |                                       |   |
| DESSIN - PEINTURE                            | 8 - 16 ans  | 1 samedi par mois : 13h15 - 18h30 | Atelier d'Evelyne                     | 06 88 93 03 36 - <a href="mailto:marielouise8francis.sanchez@orange.fr">marielouise8francis.sanchez@orange.fr</a> |
| <b>MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE</b>      |             |                                   |                                       |   |
| ATELIER MANGA                                |             | Vendredi : 18h - 19h30            | MJC Croix-Daurade                     | <a href="mailto:contact@mjccroixdaurade.fr">contact@mjccroixdaurade.fr</a>  |
| <b>MAISON GISCARD</b>                        |             |                                   |                                       |   |
| SCULPTURE MODELAGE                           | 8 - 12 ans  | Mardi : 17h - 18h30               | Centre culturel Bellegarde            | 05 62 27 44 88 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>   |

|   | Quand ?                  | Avec qui ?                        | Renseignements et inscriptions                          |
|---|--------------------------|-----------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>           |                          |                                   |   |
| ARTS PLASTIQUES ADULTES EN SITUATION D'HANDICAP | Vendredi : 14h - 16h     | APF France Handicap Haute-Garonne | 06 72 41 30 91 - marion.jeannot@apf.asso.fr             |
| DESSIN AQUARELLE (DÈS 16 ANS)                   | Mercredi : 17h - 19h     | Centre culturel Alban-Minville    | 05 67 73 87 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| PEINTURE DESSIN                                 | Jeudi : 14h - 16h        |                                   |   |
|   | Mardi : 10h - 12h        |                                   |   |
| RELIURE LIVRE CRÉATIF                           | Mardi : 18h - 20h        |                                   |   |
| RELIURE TRADITIONNELLE                          | Mardi : 16h - 18h        |                                   |   |
| SCULPTURE ET EXPÉRIMENTATION                    | Jeudi : 14h30 - 17h      |                                   |   |
|   | Jeudi : 18h - 20h30      |                                   |   |
| VITRAIL FUSING (DÈS 16 ANS)                     | Mardi : 10h - 12h30      |                                   |   |
|   | Mardi : 14h - 16h30      |                                   |   |
|   | Mercredi : 10h - 12h30   |                                   |   |
|   | Mercredi : 14h - 16h30   |                                   |   |
|   | Mercredi : 18h15 - 20h45 |                                   |   |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>               |                          |                                   |   |
| ARTS TEXTILES AVEC HÉLÈNE ANGELETTI             | Mercredi : 18h30 - 20h30 | Centre culturel Bellegarde        | 05 62 27 44 88 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| BRODERIE & TRICOT                               | Lundi : 14h - 17h30      | Cercle Bellegarde                 | 06 67 60 68 22 - cerclebellegarde@free.fr               |
| COULEUR ET COMPOSITION AVEC CHRISTOPHE MONTAGUT | Jeudi : 18h30 - 20h30    | Centre culturel Bellegarde        | 05 62 27 44 88 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|   | Vendredi : 15h - 17h     |                                   |   |
|   | Vendredi : 17h - 19h     |                                   |   |
| DESSIN AVEC OLGA VIECO                          | Lundi : 10h - 12h        |                                   |   |
|   | Lundi : 15h30 - 17h30    |                                   |   |
| PEINTURE D'APRÈS MODÈLE VIVANT AVEC OLGA VIECO  | Lundi : 17h30 - 19h30    |                                   |   |
| PATCHWORK                                       | Vendredi : 14h - 17h30   | Cercle Bellegarde                 | 06 67 60 68 22 - cerclebellegarde@free.fr               |
| PEINTURE  | Mardi : 14h - 17h30      | Cercle Bellegarde                 | 06 67 60 68 22 - cerclebellegarde@free.fr               |
| STAGE CROCHET                                   | Lundi : 17h30 - 18h45    | Cercle Bellegarde                 | 06 67 60 68 22 - cerclebellegarde@free.fr               |
| VOYAGES AVEC LES COULEURS (DÈS 13 ANS)          | Mardi : 18h - 20h        | Express Yourself                  | 06 50 76 40 82 - cerclebellegarde@free.fr               |

|   | Quand ?  | Avec qui ?                    | Renseignements et inscriptions                          |
|---|--|-------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>   |  |                               |   |
| <b>CALLIGRAPHIE ET PEINTURE CHINOISE</b>                                    | Jeudi : 19h30 - 22h  | Papier de riz                 | 06 31 49 87 17 - ozon86@free.fr                         |
| <b>COUTURE</b>  | Un samedi par mois : 9h30-12h30                              | Kiko                          | 06 64 99 22 12 - atelierkiko31@gmail.com                |
|   | Un samedi par mois : 13h30-16h30                             |                               |   |
| <b>DESSIN AQUARELLE CONFIRMÉ</b>  | Lundi : 19h30 - 21h30  | Centre culturel Bonnefoy      | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>DESSIN AQUARELLE DÉBUTANT</b>  | Lundi : 18h - 19h30  |                               |   |
| <b>BANDE DESSINÉE ADULTE</b>  | Mardi : 18h45-20h45  |                               |   |
| <b>LABORATOIRE ARTISTIQUE : CYANOTYPE, GRAVURE, PAPIER DÉCOUPÉ DÉBUTANT</b> | Mercredi : 18h30-20h30                                       |                               |   |
| <b>PEINTURE</b>   | Jeudi : 14h - 17h  | Le sentier des couleurs       | 06 08 11 17 06 - cathysaintecatherine@yahoo.fr          |
|   | Vendredi : 10h - 13h et 14h - 17h                            |                               |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE</b>                             |  |                               |   |
| <b>ACTIVITÉS ARTISTIQUES</b>  | Vendredi : 17h - 22h   | Les talents cachés            | 06 58 51 35 53 - brigitte.gaillard51@free.fr            |
| <b>DESSIN</b>   | Mardi : 18h - 20h, mercredi : 14h - 16h et jeudi : 10h - 12h | Crescendo                     | 06 79 83 11 81 - assoc-crescendo-pradettes@yahoo.fr     |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>  |  |                               |   |
| <b>DESSIN - PEINTURE</b>  | Mardi : 14h - 16h  | Centre culturel Henri-Desbals | 05 36 25 25 73 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|   | Mardi : 16h - 18h  |                               |   |
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>  |  |                               |   |
| <b>ARTS PLASTIQUES EN MATIÈRE DE COULEURS</b>                               | Lundi : 14h30 - 16h30  | Centre culturel Saint-Cyprien | 05 61 22 27 77 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>COUTURE</b>  | Lundi : 9h - 12h30   |                               |   |
|   | Lundi : 14h - 17h30  |                               |   |
| <b>DESSIN - PEINTURE</b>  | Lundi : 19h30 - 21h30  |                               |   |
|   | Jeudi : 9h30 - 11h30   |                               |   |
| <b>GRAVURE / IMPRESSION DE TIRAGE UNIQUE</b>                                | Mardi : 18h30 - 20h30  |                               |   |
| <b>MODELAGE</b>   | Mercredi : 18h30 - 20h30                                     |                               |   |

|  | Quand ?                          | Avec qui ?                               | Renseignements et inscriptions                          |
|--|----------------------------------|--|---|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b> |                                  |  |   |
| <b>DENTELLE AUX FUSEAUX</b>                    | Mardi 14h - 17h                  | La Dentelle De Jeanny                    | dentelledejeanny.stsimon@gmail.com                      |
|  | Jeudi 14h - 17h                  |  |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>   |                                  |  |   |
| <b>ART DU BONSAÏ</b>                           | 1 dimanche par mois : 9h - 18h   | Bonsaï Toulouse                          | 06 95 60 58 64 - bonsaitoulouse@orange.fr               |
| <b>ATELIERS D'ORIGAMI (PLIAGE DU PAPIER)</b>   | 2 mardis par mois : 19h30 - 22h  | Mouvement français des plieurs de papier | 06 41 93 75 66 - robert.loubet@wanadoo.fr               |
| <b>COURS DE COUTURE</b>                        | 1 samedi par mois : 9h30 - 16h30 | Kiko                                     | 06 64 99 22 12 - atelierkiko31@gmail.com                |
| <b>DESSIN - PEINTURE</b>                       | Mardi : 14h - 16h                | Centre culturel de quartier Soupetard    | 05 31 22 99 70 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | Mercredi : 18h30 - 20h30         |  |   |
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b>   |                                  |  |   |
| <b>DESSIN - PEINTURE</b>                       | Lundi : 10h - 12h                | Centre culturel - Théâtre des Mazades    | 05 31 22 98 00 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | Lundi : 16h - 18h                |  |   |
|  | Mardi : 17h30 - 19h30            |  |   |
| <b>MODÈLE VIVANT</b>                           | Mardi : 20h - 22h                |  |   |
| <b>MAISON DE QUARTIER AMOUROUX</b>             |                                  |  |   |
| <b>ART TEXTILE (DÈS 16 ANS)</b>                | 2 samedis par mois : 10h - 12h30 | Les Ateliers                             | 06 18 17 09 89 - lesateliers.contact@gmail.com          |
| <b>ARTS PLASTIQUES</b>                         | Jeudi : 17h30 - 19h              | Les Ateliers                             | 06 18 17 09 89 - lesateliers.contact@gmail.com          |
| <b>PATCHWORK - DENTELLE</b>                    | Vendredi : 10h - 17h30           | Surcouf Solidarité                       | 06 83 51 53 61 - patyposs@live.fr                       |
| <b>TRAVAUX MANUELS</b>                         | Lundi : 14h - 17h30              | Club Inter Age Amoureux Roseraie         | 06 73 40 92 29 - brigittebarbecue@yahoo.fr              |
| <b>MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE</b>        |                                  |  |   |
| <b>ARTS PLASTIQUES</b>                         | Jeudi : 17h - 18h30              | MJC Croix-Daurade                        | contact@mjccroixdaurade.fr                              |
| <b>PRATIQUE DENTELLES</b>                      | Mardi : 9h - 17h                 | Surcouf solidarité                       | patyposs@live.fr  |

|  | Quand ?  | Avec qui ?                 | Renseignements et inscriptions  |
|--|--|----------------------------|---|
| <b>MAISON DE QUARTIER DE L'HERS</b>      |  |                            |   |
| DESSIN - PEINTURE                        | Judi : 9h - 16h  | Heredi'art                 | 06 67 06 38 07 - yseultdaure@gmail.com  |
| <b>MAISON DE QUARTIER LA TERRASSE</b>    |  |                            |   |
| ARTS CRÉATIFS                            | Vendredi : 14h - 18h   | Talents Cachés             | 06 60 51 21 91 - chauriol@yahoo.fr  |
| <b>MAISON GISCARD</b>                    |  |                            |   |
| SCULPTURE ET MODELAGE (DÈS 16 ANS)       | Lundi : 14h30 - 17h30<br>Lundi : 18h30 - 21h30                             | Centre culturel Bellegarde | 05 62 27 44 88<br>Inscriptions : Bellegarde<br>Site d'activité : Maison Giscard<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| TERRE RECHERCHE EXPÉRIMENTATION CONFIRMÉ | Mardi : 9h30 - 12h30<br>1 semaine sur 2 par groupe le jeudi : 9h30 - 17h30 |                            |   |
| TERRE RECHERCHE EXPÉRIMENTATION          | Mardi : 14h - 17h  |                            |   |
|  | Mardi 17h - 20h  |                            |   |
| <b>SALLE 2M</b>                          |  |                            |   |
| COUTURE                                  | Lundi : 16h30 - 21h  | MJC Croix-Daurade          | contact@mjccroixdaurade.fr  |
| <b>SITE JULES JULIEN</b>                 |  |                            |   |
| PEINTURE DESSIN MATIÈRE                  | Lundi : 13h - 16h<br>Lundi : 16h - 19h                                     | Centre culturel Bellegarde | 05 62 27 44 88<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>  |
| PEINTURE D'APRES MODÈLE VIVANT           | Lundi : 19h30 - 22h30  |                            |   |
|  | Mercredi : 14h - 17h   |                            |   |
|  | Mercredi : 17h - 20h<br>Jeudi : 19h15 - 22h15                              |                            |   |
| PEINTURE                                 | Mardi : 14h - 18h<br>Jeudi : 14h - 18h                                     | Les Chevalets de Jules     | 06 82 55 97 68 - mohieddine.balti@yahoo.fr  |
| <b>SITE SAINT-JEAN</b>                   |  |                            |   |
| PEINTURE SUR PORCELAINE                  | Lundi et mercredi : 9h - 12h et 14h - 17h                                  | Relais Amical Toulouse     | 05 61 22 90 82 - relaistoulouse@gmail.com   |

# Cirque

## Index

Dans l'index ci-dessous, la première colonne des numéros de pages renvoie à l'offre enfant, la deuxième colonne à l'offre adulte.

|  |              |   |
|--|--------------|---|
| CENTRE CULTUREL BONNEFOY .....                   | 26-27        |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE .....       | 26-27        |   |
| CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN .....              | 28-29        |   |
| CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES .....      | 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  |
|---|-------------|--------------------------|---|---|
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>                   |             |                          |   |   |
| <b>CIRQUE</b>                                     | 6 - 8 ans   | Mercredi : 13h-14h       | Centre culturel Bonnefoy                      | 05 67 73 83 60<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>                          |
|   | 9 - 13 ans  | Samedi : 11h15 - 13h15   |   |   |
|   | 7 - 11 ans  | Samedi : 9h30 - 11h      |   |   |
| <b>ÉVEIL CIRQUE</b>                               | 4 - 6 ans   | Mercredi : 14h - 15h     |   |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE</b>       |             |                          |   |   |
| <b>CIRQUE</b>                                     | 4 - 6 ans   | Mardi : 16h45 - 17h30    | Centre culturel de quartier Reynerie          | 05 31 22 99 21 ou 23<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>                    |
|   | 7 - 9 ans   | Mardi : 17h30 - 18h30    |   |   |
| <b>CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES</b>      |             |                          |   |   |
| <b>CIRQUE</b>                                     | 9 - 10 ans  | Mercredi : 13h00 - 14h15 | Centre culturel – Théâtre des Mazades         | 05 31 22 98 00<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>                          |
|   | 6 - 8 ans   | Mercredi : 14h15 - 15h30 |   |   |
|   | 11 - 14 ans | Mercredi : 15h30 - 17h00 |   |   |
| <b>LIDO – CENTRE MUNICIPAL DES ARTS DU CIRQUE</b> |             |                          |   |   |
| <b>SINGES</b>                                     | 7 - 9 ans   | Samedi : 09h30 - 11h30   | Centre municipal des arts du cirque – Le Lido | 05 36 25 22 20<br>accueil.lido@mairie-toulouse.fr<br><a href="#">circolido.fr</a> |
| <b>OTARIES</b>                                    | 7 - 9 ans   | Samedi : 11h - 13h       |   |   |
| <b>DIABLOTRAINS</b>                               | 9 - 12 ans  | Mercredi : 13h15 - 15h45 |   |   |
| <b>BULLES EN BALLE</b>                            | 9 - 12 ans  | Mercredi : 15h - 17h30   |   |   |
| <b>CIRCASTICS</b>                                 | 12 - 17 ans | Lundi : 18h30 - 21h30    |   |   |
|   |             | Jeudi : 18h30 - 20h30    |   |   |
| <b>JOKERS</b>                                     | 12 - 17 ans | Mardi : 18h30 - 21h30    |   |   |
|   |             | Mercredi : 17h45 - 19h45 |   |   |
| <b>SIMILICIRCUS</b>                               | 12 - 17 ans | Mercredi : 18h30 - 20h30 |   |   |
|   |             | Vendredi : 18h30 - 21h30 |   |   |

# Adulte

# Cirque

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

|  | Quand ?   | Avec qui ?                                    | Renseignements et inscriptions  |
|--|---|---|---|
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>                 |   |   |   |
| <b>LABO CLOWN</b>                                    | Jeudi : 19h - 22h<br>Stage de 2 jours 10h - 18h : du 28 au 29 octobre 2024,<br>du 17 au 18 février 2025, du 14 au 15 avril 2025 | La Ciboulette                                 | 06 98 35 17 72 - clownciboulette@gmail.com  |
| <b>LIDO – CENTRE MUNICIPAL DES ARTS DU CIRQUE</b>    |   |   |   |
| <b>KIPROKOLLECTIF ADULTE -LIDO</b>                   | Jeudi : 18h30 - 23h30   | Centre municipal des arts du cirque – Le Lido | 05 36 25 22 20<br>accueil.lido@mairie-toulouse.fr<br><a href="http://circolido.fr">circolido.fr</a> |
| <b>ATELIER ADULTE AMATEUR - AÉRIEN</b>               | Lundi : 21h - 23h   |   |   |
| <b>ATELIER ADULTE AMATEUR - ACROBATIE</b>            | Lundi : 21h - 23h   |   |   |
| <b>ATELIER ADULTE AMATEUR - ÉQUILIBRE SUR OBJETS</b> | Lundi : 21h - 23h   |   |   |
| <b>ATELIER ADULTE AMATEUR - JONGLAGE</b>             | Lundi : 20h - 22h   |   |   |

# Danse



## Index

Dans l'index ci-dessous, la première colonne des numéros de pages renvoie à l'offre enfant, la deuxième colonne à l'offre adulte.

|  |                     |  |
|--|---------------------|--|
| CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE .....           | 32-33, 42-43        |  |
| CENTRE CULTUREL BELLEGARDE .....               | 32-33, 42-43, 44-45 |  |
| CENTRE CULTUREL BONNEFOY .....                 | 32-33, 44-45        |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE ..... | 34-35, 44-45        |  |
| CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS .....            | 34-35, 44-45        |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN .....        | 34-35               |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE .....     | 34-35, 44-45        |  |
| CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN .....            | 36-37, 46-47, 48-49 |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON .....  | 36-37, 38-39, 48-49 |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD .....    | 38-39, 48-49        |  |
| CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES .....    | 38-39, 50-51        |  |
| GYMNASE DE L'HERS .....                        | 50-51               |  |
| MAISON DE QUARTIER AMOUROUX .....              | 40-41, 50-51        |  |
| MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES .....   | 40-41, 50-51        |  |
| MAISON DE QUARTIER CROIX - DAURADE .....       | 40-41, 52-53        |  |
| MAISON DE QUARTIER GRAND SELVE .....           | 52-53               |  |
| MAISON DE QUARTIER DE L'HERS .....             | 52-53               |  |
| MAISON DE QUARTIER LALANDE .....               | 40-41, 52-53        |  |
| MAISON DE QUARTIER LA VACHE .....              | 40-41, 52-53        |  |
| SALLE 2M .....                                 | 40-41               |  |

|  | Pour qui ?  | Quand ?                  | Avec qui ?                                 | Renseignements et inscriptions                                   |
|--|-------------|--------------------------|--|--|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>              |             |                          |  |  |
| <b>ATELIER DANSE HIP-HOP ENFANTS</b>               | 6 - 15 ans  | Vendredi : 18h30 - 20h30 | Lien Horizon Danses                        | 06 30 79 49 51 - lienhorizondanse@gmail.com                      |
|  | 6 - 15 ans  | Dimanche : 14h - 16h     |  |  |
| <b>BREAKDANCE</b>                                  | Dès 10 ans  | Samedi : 11h - 12h30     | Toulouse B-Boying Club                     | 07 71 88 68 54 - toulousebboyingclub@yahoo.fr                    |
| <b>DANSES ORIENTALES</b>                           | 7 - 10 ans  | Mercredi : 14h - 15h     | Mille Danses d'Orient                      | 07 82 41 97 98 - milledansesdoriet1@gmail.com                    |
| <b>DANSES TRADITIONNELLES AFRO-LATINO DÉBUTANT</b> | 4 - 8 ans   | Mercredi : 17h30 - 18h30 | Ylakombo                                   | 06 95 41 04 31 - 06 63 51 05 95 - ylakombo@hotmail.fr            |
| <b>DANSES TRADITIONNELLES AFRO-LATINO AVANCÉ</b>   | 12 - 18 ans | Mercredi : 18h30 - 19h30 |  |  |
|  | 12 - 18 ans | Samedi : 16h - 18h       |  |  |
| <b>ÉVEIL À LA DANSE CLASSIQUE</b>                  | 4 - 6 ans   | Mercredi : 16h - 17h     | Centre culturel Alban-Minville             | 05 67 73 87 60<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>         |
| <b>INITIATION À LA DANSE CLASSIQUE</b>             | 6 - 8 ans   | Mercredi : 15h - 16h     |  |  |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>                  |             |                          |  |  |
| <b>DANSE CLASSIQUE</b>                             | 7 - 9 ans   | Mercredi : 13h30 - 14h30 | Centre culturel Bellegarde                 | 05 62 27 44 88<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>         |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE INITIATION</b>              | 9 - 13 ans  | Mercredi : 16h30 - 17h45 |  |  |
| <b>ÉVEIL CORPOREL ET RYTHMIQUE</b>                 | 4 - 5 ans   | Mercredi : 15h30 - 16h15 |  |  |
| <b>INITIATION À LA DANSE</b>                       | 5 - 6 ans   | Mercredi : 14h30 - 15h30 |  |  |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>                    |             |                          |  |  |
| <b>AFROPOP</b>                                     | 7 - 11 ans  | Vendredi : 17h15 - 18h15 | Arts foundation                            | 06 33 97 92 73 - 06 79 31 50 47<br>kehindesarah@artsffactory.com |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE</b>                         | 7 - 9 ans   | Mercredi : 15h15 - 16h15 | Centre culturel Bonnefoy                   | 05 67 73 83 60<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>         |
|  | 10 - 13 ans | Mercredi : 16h15-17h15   |  |  |
|  | 6 ans       | Mercredi : 17h15-18h15   |  |  |
| <b>DANSE ÉVEIL</b>                                 | 4 - 5 ans   | Jeudi : 16h45 - 17h45    |  |  |
|  | 5 - 6 ans   | Jeudi : 18h - 19h        |  |  |
| <b>DANSE HIP-HOP «ELECTRO-FUN»</b>                 | Dès 8 ans   | Samedi : 14h - 15h30     | ABC Actions culturelles Secours catholique | 05 34 41 14 44 - communication@abcactionsculturelles.com         |
| <b>DANSE MODERNE ET CONTEMPORAINE</b>              | 14 - 15 ans | Lundi : 19h15 - 20h30    | Contrescarpe                               | 06 25 17 50 61 - alice.maurissanne@gmail.com                     |
| <b>HIP-HOP</b>                                     | 7 - 11 ans  | Lundi : 17h - 18h        | Ajdr factory                               | 06 88 06 46 79 - a.j.dr@hotmail.fr                               |

|   | Pour qui ?  | Quand ?                       | Avec qui ?                        | Renseignements et inscriptions                                       |
|---|-------------|-------------------------------|-----------------------------------|--|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE</b>         |             |                               |                                   |  |
| <b>BOLLYWOOD</b>  | Dès 5 ans   | Mercredi : 17h - 18h          | Vire et volte                     | 06 83 21 83 11 - claire.binder1@gmail.com<br>vireetvolte31@gmail.com |
|   | Dès 11 ans  | Mercredi : 18h - 19h30        |                                   |  |
| <b>DANCEHALL</b>  | Dès 12 ans  | Mercredi : 19h30 - 20h30      |                                   |  |
| <b>DANSES TRADITIONNELLES AFRO-LATINO</b>               | Dès 5 ans   | Mercredi : 17h30 - 18h30      |                                   |  |
| <b>KPOP</b>   | Dès 11 ans  | Mardi : 18h30 - 19h30         |                                   |  |
| <b>SÉVILLANES ET RUMBA GIPSY</b>                        | Dès 5 ans   | Jeudi : 16h30 - 21h30         |                                   |  |
| <b>ZUMBA</b>  | Dès 4 ans   | Mardi : 17h30 - 18h30         | Vire et volte                     | 06 83 21 83 11 - claire.binder1@gmail.com<br>vireetvolte31@gmail.com |
|   | Dès 11 ans  | Mardi : 18h30 - 19h45         |                                   |  |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>                    |             |                               |                                   |  |
| <b>DANSES URBAINES</b>                                  | 8 - 17 ans  | Mercredi : 15h - 18h          | Fidia Diala                       | 06 44 11 80 57 - fidiadiala@yahoo.fr                                 |
| <b>DÉCOUVERTE DANSE CLASSIQUE</b>                       | 7 - 10 ans  | Mercredi : 14h - 15h          | Centre culturel Henri-Desbals     | 05 36 25 25 73 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>              |
| <b>INITIATION DANSE AFRO/HIP HOP</b>                    | 6 - 17 ans  | Jeudi et vendredi : 18h - 20h | Centre des Arts Urbains           | 06 51 43 34 38 - artsurbains31@gmail.com                             |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN</b>                |             |                               |                                   |  |
| <b>DANSE AFRICAINE</b>                                  | 6 - 9 ans   | Mercredi : 14h - 15h          | Kobenawati                        | 06 67 00 29 92 - asso.kobenawati@yahoo.com                           |
| <b>ÉVEIL DANSE</b>                                      | 3 - 5 ans   | Mercredi : 15h45 - 16h45      | Centre culturel de quartier Renan | 05 34 24 58 06<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>             |
| <b>HIP HOP</b>  | 6 - 11 ans  | Mardi : 17h - 18h             |                                   |  |
|   | 12 - 17 ans | Mardi : 18h - 19h             |                                   |  |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE</b>             |             |                               |                                   |  |
| <b>DANSES TRADITIONNELLES AFRO-LATINO INTERMÉDIAIRE</b> | 8 - 11 ans  | Mercredi : 14h - 15h          | Ylakombo                          | 06 63 51 05 95 - ylakombo@hotmail.fr                                 |
| <b>DANSES TRADITIONNELLES AFRO-LATINO DÉBUTANT</b>      | 6 - 8 ans   | Mercredi : 14h15 - 15h15      |                                   |  |
| <b>DANSES AFRO-LATINO</b>                               | 8 - 11 ans  | Mercredi : 15h30 - 16h30      |                                   |  |
|   | 4 - 6 ans   | Mercredi : 15h - 16h30        |                                   |  |
| <b>DANSES URBAINES</b>                                  | 8 - 10 ans  | Lundi : 17h - 18h             | Fidia Diala                       | 06 44 11 80 57 - fidiadiala@yahoo.fr                                 |
|   | 11 - 17 ans | Lundi : 18h - 19h15           |                                   |  |
| <b>STREET JAZZ CM1/CM2</b>                              | 7 - 10 ans  | Samedi : 9h30 - 10h30         | Vitafede 31                       | 05 62 24 19 20 - pauline.moreau@comite-epgv.fr                       |
| <b>STREET JAZZ CP/CE1/CE2</b>                           | 6 - 8 ans   | Samedi : 10h30 - 11h30        |                                   |  |

|  | Pour qui ?  | Quand ?                  | Avec qui ?                    | Renseignements et inscriptions  |
|--|-------------|--------------------------|-------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>           |             |                          |                               |   |
| DANSE CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE                  | 10 - 12 ans | Mercredi : 13h45 - 14h45 | Centre culturel Saint-Cyprien | 05 67 73 82 06<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>  |
| DANSE CLASSIQUE DÉBUTANT                       | 8 - 10 ans  | Mercredi : 14h45 - 15h45 |                               |   |
| DANSE CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE/<br>AVANÇÉ       | 13 - 16 ans | Mercredi : 15h45 - 17h   |                               |   |
|  | Dès 17 ans  | Mercredi : 17h30 - 19h   |                               |   |
| DANSE CONTEMPORAINE TOUS NIVEAUX               | 8 - 11 ans  | Mardi : 17h - 18h        |                               |   |
| DANSE CONTEMPORAINE DÉBUTANT/<br>INTERMÉDIAIRE | 14 - 18 ans | Mardi : 18h - 19h30      |                               |   |
| INITIATION DANSE                               | 6 - 7 ans   | Mercredi : 14h45 - 15h45 |                               |   |
| MODERN JAZZ                                    | 8 - 10 ans  | Mercredi : 13h45 - 14h45 | Maygetsin                     | 06 32 72 97 30 - <a href="mailto:l_calandin@hotmail.com">l_calandin@hotmail.com</a>             |
|  | 10 - 13 ans | Mercredi : 15h45 - 16h45 |                               |   |
|  | 14 - 17 ans | Mercredi : 17h - 18h15   |                               |   |
|  | Dès 4 ans   | Jeudi : 16h45 - 18h15    |                               |   |
| ÉVEIL À LA DANSE                               | Dès 4 ans   | Jeudi : 16h45 - 18h15    | L'Danse                       | 06 83 54 53 72 - <a href="mailto:association.ldanse@gmail.com">association.ldanse@gmail.com</a> |
| HIP-HOP  | Dès 7 ans   | Mercredi : 15h - 16h     |                               |   |
| HIP-HOP INTERMÉDIAIRE                          | 12 - 15 ans | Mercredi : 14h - 15h     |                               |   |
| HIP-HOP DÉBUTANT                               | 10 - 15 ans | Mercredi : 16h - 17h     |                               |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b> |             |                          |                               |   |
| CLASSIQUE                                      | 6 - 7 ans   | Mercredi : 14h - 15h     | Jomavi                        | <a href="mailto:virginie.thiere@gmail.com">virginie.thiere@gmail.com</a>                        |
|  | 7 - 9 ans   | Jeudi : 18h - 19h30      |                               |   |
|  | 4 - 5 ans   | Mercredi : 15h - 16h     |                               |   |
|  | 7 - 9 ans   | Mercredi : 16h - 17h     |                               |   |
|  | 13 - 16 ans | Mercredi : 18h - 20h     |                               |   |
|  | 10 - 13 ans | Mercredi : 17h - 18h     |                               |   |
|  | 10 - 15 ans | Samedi : 10h - 11h       |                               |   |
|  | 15 - 20 ans | Lundi : 19h30 - 21h      |                               |   |

|  | Pour qui ?  | Quand ?                  | Avec qui ?                              | Renseignements et inscriptions                           |
|--|-------------|--------------------------|---|--|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b> |             |                          |   |  |
| <b>DANSE DU MONDE</b>                          | 6 - 7 ans   | Vendredi : 17h30 - 18h30 | Centre culturel de quartier Saint-Simon | 05 31 22 96 80<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | 4 - 5 ans   | Vendredi : 16h30 - 17h30 |   |  |
| <b>ÉVEIL</b>                                   | 4 - 5 ans   | Lundi : 17h - 18h        | Jomavi                                  | virginie.thiere@gmail.com                                |
|  | 4 - 6 ans   | Jeudi : 17h - 18h        |   |  |
| <b>JAZZ</b>                                    | 8 - 10 ans  | Mardi : 17h - 18h        |   |  |
|  | 10 - 15 ans | Mardi : 18h - 19h15      |   |  |
| <b>POINTES</b>                                 | 15 - 20 ans | Jeudi : 19h30 - 21h      |   |  |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>   |             |                          |   |  |
| <b>DANSE ÉVEIL</b>                             | 4 - 6 ans   | Vendredi : 17h - 18h     | Centre culturel de quartier Soupetard   | 05 31 22 99 70<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>DANSE HIP HOP</b>                           | 8 - 12 ans  | Mercredi : 16h30 - 18h00 |   |  |
| <b>DANSE MODERN JAZZ</b>                       | 6 - 8 ans   | Mercredi : 14h - 15h     |   |  |
| <b>EXPRESSION CORPORELLE</b>                   | 4 - 6 ans   | Jeudi : 17h - 18h        |   |  |
| <b>INITIATION DANSE CLASSIQUE</b>              | 6 - 8 ans   | Mercredi : 15h15 - 16h15 |   |  |
| <b>CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES</b>   |             |                          |   |  |
| <b>BREAK</b>                                   | 8 - 10 ans  | Mercredi : 17h30 - 18h30 | Cercle des danseurs disparus            | 06 74 04 80 03 - cerclledesdanseursdisparus@gmail.com    |
|  | Dès 11 ans  | Mercredi : 18h30 - 20h   |   |  |
| <b>CRÉA POP INTERMÉDIAIRE</b>                  | 12 - 17 ans | Jeudi : 18h30 - 20h      | Centre culturel – Théâtre des Mazades   | 05 31 22 98 00<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>DANSE CLASSIQUE</b>                         | 8 - 10 ans  | Mercredi : 14h45 - 15h45 |   |  |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE</b>                     | 8 - 12 ans  | Lundi : 17h30-18h30      |   |  |
| <b>DANSE INITIATION/ÉVEIL</b>                  | 4 - 5 ans   | Mercredi : 16h - 17h     |   |  |
|  | 6 - 7 ans   | Mercredi : 17h - 18h     |   |  |
| <b>DANSE/THÉÂTRE</b>                           | 6 - 12 ans  | Vendredi : 17h30 - 18h30 | Lamdanse                                | 06 26 49 01 16 - contact@cie-lamdanse.com                |
| <b>FLAMENCO CREATIVO</b>                       | 10 - 13 ans | Mardi : 17h30 - 18h30    | La maleta                               | cielamaleta@gmail.com                                    |
|  | Dès 14 ans  | Mardi : 20h15 - 21h15    |   |  |
| <b>HIP-HOP KIDS</b>                            | 8 - 12 ans  | Jeudi : 17h15 - 18h30    | Abc production                          | production@abcactionsculturelles.com                     |
| <b>K-POP DÉBUTANT</b>                          | 11 - 13 ans | Mardi : 19h - 20h15      | Centre culturel – Théâtre des Mazades   | 05 31 22 98 00 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>  |

|  | Pour qui ?         | Quand ?                  | Avec qui ?                         | Renseignements et inscriptions              |
|--|--------------------|--------------------------|------------------------------------|---|
| <b>MAISON DE QUARTIER AMOUROUX</b>                   |                    |                          |                                    |   |
| <b>DANSE URBAINE</b>                                 | Dès 10 ans         | Mercredi : 18h30 - 20h   | Esperluette                        | 06 36 59 05 06 - coopererpouragir@gmail.com |
| <b>MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES</b>        |                    |                          |                                    |   |
| <b>ATELIER CHORÉGRAPHIQUE OU DANSE PARENT ENFANT</b> |                    | Samedi : 11H30 - 13H     | Chore à corps                      | 06 09 10 14 38 - choreacorps@gmail.com      |
| <b>CLASSIQUE ET JAZZ PRÉPARATOIRE</b>                | 7 - 9 ans          | Samedi : 10H30 - 11H30   |                                    |   |
| <b>ÉVEIL ET INITIATION À LA DANSE</b>                | 3 - 6 ans          | Samedi : 9H30 - 10H30    |                                    |   |
| <b>MAISON DE QUARTIER CROIX - DAURADE</b>            |                    |                          |                                    |   |
| <b>DANSE AFRICAINE</b>                               | 6 - 12 ans         | Mercredi : 15h30 - 16h30 | MJC Croix-Daurade                  | contact@mjjccroixdaurade.fr                 |
| <b>MAISON DE QUARTIER LALANDE</b>                    |                    |                          |                                    |   |
| <b>CHEERDANCE</b>                                    | 8 - 11 ans         | Mercredi : 14h - 20h30   | École Internationale de Cheerdance | etoiles.eicc@gmail.com                      |
| <b>MAISON DE QUARTIER LA VACHE</b>                   |                    |                          |                                    |   |
| <b>CULTURE RYTHMIQUE</b>                             |                    | Mercredi : 16h - 18h     | Ali Alaoui Arts et Développement   | contact@alialaoui.com                       |
| <b>SALLE 2M</b>                                      |                    |                          |                                    |   |
| <b>DANSE CLASSIQUE</b>                               |                    | Lundi : 18h30 - 20h30    | Cie une histoire                   | compagnieunehistoire@gmail.com              |
|  |                    | Mardi : 20h30 - 23h      | Allegreto                          | academie.allegretto@yahoo.com               |
| <b>DANSE ORIENTALE</b>                               |                    | Jeudi : 18h15 - 21h45    | MJC Croix-Daurade                  | contact@mjjccroixdaurade.fr                 |
| <b>DANSE JAZZ</b>                                    |                    | Mercredi : 13h30 - 19h   | MJC Croix-Daurade                  | contact@mjjccroixdaurade.fr                 |
|  |                    | Samedi : 11h - 12h       | Cie une histoire                   | compagnieunehistoire@gmail.com              |
|  |                    | Samedi : 12h - 13h       |                                    |   |
|  | Samedi : 13h - 14h |                          |                                    |   |

|   | Quand ?                  | Avec qui ?                     | Renseignements et inscriptions                               |
|---|--------------------------|--------------------------------|--|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>   |                          |                                |  |
| <b>ATELIER DANSE CARAIBÉENNE</b>  | Jeudi : 19h45 - 22h      | Agart 31 Occitanie             | 05 61 22 52 02 - 06 46 10 09 93 - agart31occitanie@gmail.com |
|   | Vendredi : 20h30 - 22h   |                                |  |
|   | Samedi : 14h - 16h       |                                |  |
| <b>ATELIER DANSE ORIENTALE DÉBUTANT</b>   | Mardi : 19h - 20h30      | Association Raks el Rouh       | 06 64 43 90 29 - sabjurguet@hotmail.com                      |
| <b>ATELIER DANSE ORIENTALE INTERMÉDIAIRE</b>  | Mardi : 20h30 - 21h30    |                                |  |
| <b>ATELIER DANSE ORIENTALE CONFIRMÉ</b>   | Mardi : 21h30 - 23h      |                                |  |
| <b>ATELIER DANSE ZUMBA FEMMES</b>   | Vendredi : 18h30 - 20h30 | Lien Horizon Danses            | 06 30 79 49 51 - lienhorizondanse@gmail.com                  |
|   | Dimanche : 16h - 18h     |                                |  |
| <b>BREAKDANCE</b>   | Lundi : 19h - 20h30      | Toulouse B-Boying Club         | 07 71 88 68 54 - toulousebboyingclub@yahoo.fr                |
|   | Mercredi : 20h - 21h30   |                                |  |
| <b>DANSES TRADITIONNELLES AFRO-LATINO AVANCÉ</b>  | Vendredi : 14h - 15h     | Ylakombo                       | 06 95 41 04 31 - 06 63 51 05 95 - ylakombo@hotmail.fr        |
| <b>DANSE STREET JAZZ</b>  | Jeudi : 18h30 - 19h30    | Centre culturel Alban-Minville | 05 67 73 87 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>      |
| <b>STAGES DE DANSE CONTEMPORAINE</b>  | Week-ends dans l'année   | Association Empreintes Fluides | 06 69 01 82 95 - empreintesfluides@yahoo.fr                  |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>   |                          |                                |  |
| <b>BARRE À TERRE (DÈS 16 ANS) AVEC ALICE MAURISSANNE</b>                                      | Mardi : 19h15 - 20h30    | Centre culturel Bellegarde     | 05 62 27 44 88<br><a href="#">Accéder au téléservice</a>     |
|   | Jeudi : 11h15 - 12h30    |                                |  |
|   | Jeudi : 12h30 - 13h45    |                                |  |
| <b>DANCEHALL (DÈS 16 ANS) AVEC SOUF RUFÄI</b>   | Jeudi : 18h30 - 20h      |                                |  |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE INTERMÉDIAIRE (DÈS 16 ANS) AVEC CHARLOTTE DELCUIROU</b>                | Mercredi : 18h30 - 20h00 |                                |  |
| <b>DANSE IMPROVISATION CONTEMPORAINE AVEC CHRISTOPHE LE GOFF / CIE MAYGETSIN (DÈS 16 ANS)</b> | Lundi 18h - 20h          |                                |  |
| <b>MODERN JAZZ INTERMÉDIAIRE (DÈS 16 ANS) AVEC AMÉLIE LE COQUEN ET THIERRY VOSDEY</b>         | Lundi : 12h45 - 14h15    |                                |  |
|   | Mardi : 17h45 - 19h15    |                                |  |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE : MOOVEMELT</b>  | Vendredi : 14h - 15h30   | Cie Peter Agardi               | compagniepeteragardi@gmail.com                               |
|   | Vendredi : 15h30 - 18h   |                                |  |
| <b>DANSE ORIENTALE</b>  | Lundi : 20h30 - 22h      | Taksim Oriental                | 06 33 32 71 97 - ibtorientale@gmail.com                      |
|   | Jeudi : 14h30 - 16h      |                                |  |

|   | Quand ?                                | Avec qui ?                               | Renseignements et inscriptions   |
|---|--|--|--|
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>                                   |  |  |  |
| <b>MOUVEMENT ORGANIQUE ET PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE</b>                  | Lundi : 9h15 - 10h15                   | Cie Maygetsin                            | 06 86 50 19 98 - legoff.andciel@yahoo.fr   |
| <b>TANGO ARGENTIN</b>   | Vendredi : 19h30 - 21h30               | Association Aqui Macorina                | 06 65 40 77 83 - cie.aquimacorina@gmail.com  |
| <b>TRAINING DANSE CONTEMPORAINE</b>                                 | Lundi : 10h30 - 12h                    | Cie Maygetsin                            | 06 86 50 19 98 - legoff.andciel@yahoo.fr   |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>                                     |  |  |  |
| <b>AFROPOP</b>  | Vendredi : 18h15 - 19h15               | Arts foundation                          | 06 33 97 92 73 - 06 79 31 50 47<br>kehindesarah@artsfactory.com                    |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE - JAZZ<br/>ENTRAÎNEMENT LIBRE DU DANSEUR</b> | Vendredi : 9h15 - 10h15 ou 10h30 - 12h | Cie Les Gens Charles                     | 06 11 04 49 31<br>lesgenscharles@gmail.com   |
| <b>BARRE À TERRE</b>  | Mercredi : 18h30 - 20h                 | Centre culturel Bonnefoy                 | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>                            |
| <b>DANSE AFRO/CONTEMPORAIN</b>                                      | Lundi : 20h30 - 22h00                  |  |  |
| <b>DANSES DU MONDE</b>  | Mardi : 20h - 21h30                    | Blossom                                  | blossomdansenstheatre@gmail.com  |
| <b>DANSE JAZZ TOUTS NIVEAUX</b>                                     | Jeudi : 19h15 - 20h45                  | Centre culturel Bonnefoy                 | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>                            |
| <b>ENTRAÎNEMENT LIBRE DU DANSEUR</b>                                | Vendredi : 19h30 - 21h30               | Funky swing                              | 07 62 14 37 66 - funkyswingdancers@gmail.com                                       |
| <b>HIP HOP</b>  | Lundi : 18h - 19h                      | Ajdr factory                             | 06 88 06 46 79 - a.j.dr@hotmail.fr   |
| <b>LINDY HOP DÉBUTANT</b>   | Mercredi : 20h15 - 21h15               | Funky swing                              | 07 62 14 37 64 - funkyswingdancers@gmail.com                                       |
| <b>LINDY HOP INTERMÉDIAIRE</b>                                      | Mercredi : 21h15 - 22h30               |  |  |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE</b>                     |  |  |  |
| <b>BOLLYWOOD DÉBUTANTS (DÈS 14 ANS)</b>                             | Lundi : 18h30 - 19h30                  | Vire et volte                            | 06 83 21 83 11 - claire.binder1@gmail.com - vireetvolte31@gmail.com                |
| <b>BOLLYWOOD CONFIRMÉS (DÈS 14 ANS)</b>                             | Lundi : 19h30 - 21h30                  |  |  |
| <b>DANCEHALL (DÈS 14 ANS)</b>                                       | Mercredi : 20h30 - 22h                 |  |  |
| <b>TAP DANSE CLAQUETTES</b>   | Mardi : 12h30 - 13h30 / 20h30 - 21h30  | Rythme americain                         | 07 67 39 69 18 - associationrythmeamericain@gmail.com - peter@peterhammerdance.com |
| <b>ZUMBA (DÈS 14 ANS)</b>   | Mardi : 19h45 - 21h30                  | Vire et volte                            | 06 83 21 83 11 - claire.binder1@gmail.com<br>vireetvolte31@gmail.com               |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>                                |  |  |  |
| <b>DANSE ORIENTALE</b>  | Mardi : 19h30 - 21h30                  | Milles Danses d'Orient                   | 07 82 41 97 98 - milledansesdoriant@free.fr  |
| <b>MODERN JAZZ ADAPTÉE ET INCLUSIVE</b>                             | Jeudi : 18h30 - 22h                    | Incorporel                               | 06 19 56 16 68 - association@incorporel.com  |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE</b>                         |  |  |  |
| <b>BREAK DANSE</b>  | Vendredi : 18h30 - 19h45               | B-boying club                            | 07 71 88 68 54 - toulousebboyingclub@yahoo.fr                                      |
| <b>DANSE CHORÉGRAPHIÉE ET TOULOULOU</b>                             | Mercredi : 18h - 22h                   | Comité d'Organisation du Carnaval Unifié | 06 63 84 12 61 - asso.lecocu@gmail.com   |
| <b>DANSES EN LIGNE</b>  | Jeudi : 18h - 19h                      | Centre culturel de quartier Reynerie     | 05 31 22 99 21 ou 23 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>                      |

|   | Quand ?   | Avec qui ?                    | Renseignements et inscriptions                           |
|---|---|-------------------------------|--|
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>              |   |                               |  |
| BARRE À TERRE INTERMÉDIAIRE                       | Jeudi : 12h15 - 13h45   | Centre culturel Saint-Cyprien | 05 67 73 82 06<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| BARRE À TERRE INTERMÉDIAIRE/ AVANCÉ               | Mercredi : 12h15 - 13h30  |                               |  |
| CARDIO DANSE LATINE                               | Mercredi : 12h - 13h (Semestres 1 et 3)   | Solycuba                      | 07 83 79 74 47 - marta.aranguiz@gmail.com                |
| CONTEMPORAIN ATELIER CHORÉGRAPHIQUE CONFIRMÉ      | Mardi : 19h40 - 21h40   | Centre culturel Saint-Cyprien | 05 67 73 82 06<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| CONTEMPORAIN ATELIER CHORÉGRAPHIQUE DÉBUTANT      | Mercredi : 19h - 20h30  |                               |  |
| CONTEMPORAIN ATELIER CHORÉGRAPHIQUE INTERMÉDIAIRE | 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 67 73 82 06<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| DANSE AFRICAINE DÉBUTANT                          | Lundi : 18h - 19h30   |                               |  |
| DANSE AFRICAINE INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ              | Vendredi : 18h - 19h30  |                               |  |
| DANSE AFRO LATINO                                 | Vendredi : 18h - 19h30  |                               |  |
| DANSE AFRO MODERN INTERMÉDIAIRE/CONFIRMÉ          | Jeudi : 19h45 - 21h15   |                               |  |
| DANSE CLASSIQUE DÉBUTANT                          | Vendredi : 12h30 - 14h  |                               |  |
| DANSE CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE                     | Jeudi : 18h - 19h30   |                               |  |
| DANSE CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ              | Mercredi : 17h30 - 19h  |                               |  |
| DANSE CONTEMPORAINE A. LEBEDAN                    | 1 samedi par mois : 10h - 12h30   | Cie La Canine                 | 06 64 39 41 49 - adm.cielacanine@gmail.com               |
| DANSE CONTEMPORAINE C. LEGOFF                     | 1 samedi par mois : 15h - 18h   | Cie Christophe Legoff         | 06 86 50 19 98 - legoff.andcie@yahoo.fr                  |
| CONTEMPORAIN DANSE-THÉÂTRE INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ   | Mercredi : 18h15 - 19h45  | Centre culturel Saint-Cyprien | 05 67 73 82 06<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| DANSE CONTEMPORAINE DÉBUTANT                      | Lundi : 12h15 - 13h45   |                               |  |
|   | Lundi : 18h - 19h30   |                               |  |
| DANSE CONTEMPORAINE INTERMÉDIAIRE/ CONFIRMÉ       | Lundi : 19h30 - 21h   |                               |  |
| DANSE CONTEMPORAINE F. PERRET                     | 7 décembre 2024 et 12 avril 2025 : 10h -13h<br>15 février et 22 mars 2025 : 10h - 16h | Cie Contremarches             | 06 59 07 32 20 - cie.contremarches@gmail.com             |
| DANSE CONTEMPORAINE N. SALINAS                    | 1 samedi par mois : 10h - 17h   | Cie Diotime                   | 06 83 26 18 85 - cie.diotime@gmail.com                   |

|   | Quand ?  | Avec qui ?                                     | Renseignements et inscriptions                           |
|---|--|--|--|
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>              |  |  |  |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE P. AGARDI</b>              | 1 samedi par mois : 14h - 18h  | Cie Peter Agardi                               | 06 27 26 77 59 - compagniepeteragardi@gmail.com          |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE T.ALEXANDER /A. PONS</b>   | 1 samedi par mois : 15h - 18h  | Association Maygestin                          | 06 51 62 36 68 - ponscapoaf@gmail.com                    |
| <b>DANSE HIP HOP</b>                              | Lundi : 19h45 - 21h15  | Centre culturel Saint-Cyprien                  | 05 67 73 82 06<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>STREET JAZZ DÉBUTANT-ÉLÉMENTAIRE</b>           | Jeudi : 20h15 - 21h45  |  |  |
| <b>STREET JAZZ INTERMÉDIAIRE</b>                  | Jeudi : 18h30 - 20h  |  |  |
| <b>DANSE/THÉÂTRE C. ACUYO</b>                     | 1 samedi par mois : 14h30 - 17h30                                      | Cie Vendaval /<br>association face au vent     | 06 70 53 49 48 - carmela.acuyo@vendaval.fr               |
| <b>DANSE TRADITIONNELLE</b>                       | Lundi : 9h - 10h15   | Aclora   | assosaclora@gmail.com                                    |
|   | Stages 14h15 - 17h15 :<br>5 octobre 2024, 7 décembre 2024, 24 mai 2025 |  |  |
| <b>ENTRAÎNEMENT RÉGULIER DU DANSEUR</b>           | Mercredi : 9h - 12h  | Les Gens Charles                               | 06 11 04 49 31 - lesgenscharles@gmail.com                |
|   | Jeudi : 9h - 12h   |  |  |
|   | Lundi : 9h - 12h   |  |  |
| <b>LABORATOIRE DE FACIAS ET MOUVEMENT</b>         | 1 samedi par mois : 10h - 12h30  | Association Laboratoire<br>Facias et mouvement | 06 77 23 87 47 - celinecasanova@outlook.com              |
| <b>MODERN JAZZ DÉBUTANT</b>                       | Mardi : 18h - 19h30  | Centre culturel Saint-Cyprien                  | 05 67 73 82 06<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>MODERN JAZZ DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE</b>         | Mercredi : 18h15 - 19h45   |  |  |
| <b>MODERN JAZZ INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ</b>           | Mardi : 19h30 - 21h00  |  |  |
|   | Mercredi : 19h45 - 21h15   |  |  |
| <b>RECHERCHE CHORÉGRAPHIQUE PLI</b>               | Mardi : 10h45 - 12h45  | Cie Contremarches                              | 06 59 07 32 20 - cie.contremarches@gmail.com             |
| <b>TANGO ET MOUVEMENTS SOMATIQUES N. BERZOTTI</b> | 1 samedi par mois : 14h30 - 17h45                                      | Cie aquiahora                                  | 06 64 54 44 97 - aquiahora@gmail.com                     |
| <b>ZUMBA</b>                                      | Lundi : 18h30 - 19h40  | Tribal Vibes                                   | 06 41 88 88 61 - tribalvibes@gmail.com                   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b>    |  |  |  |
| <b>BARRE À TERRE</b>                              | Jeudi : 10h - 11h  | Centre culturel Saint-Simon                    | 05 31 22 96 80 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>  |
| <b>DANSES FOLKLORIQUES</b>                        | Samedi : 18h - 20h   | Lou Ramelet Moundi                             | 06 79 02 32 38 - ramelet31@gmail.com                     |
| <b>JAZZ</b>                                       | Mardi : 19h15 - 20h45  | Jomavi   | virginie.thiere@gmail.com                                |

|   | Quand ?                                       | Avec qui ?                            | Renseignements et inscriptions                          |
|---|---|---------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>  |   |                                       |   |
| <b>DANSE MODERNE (DÈS 14 ANS)</b>             | Jeudi : 18h30 - 20h                           | Cie Les Mouvements DanSES             | 06 16 29 52 83 - mest_pascal@yahoo.fr                   |
| <b>DANSES DE SALON + ROCK</b>                 | Lundi et mardi : 20h - 22h                    | 3 z e 4 pas de danse                  | 06 32 51 23 - lacruz.angel-daniel@orange.fr             |
| <b>DANSE SWING CHARLESTON DÉBUTANT</b>        | Mercredi : 19h - 20h30                        | Centre culturel de quartier Soupetard | 05 31 22 99 70 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b>  |   |                                       |   |
| <b>CAPOEIRA</b>                               | Mercredi : 19h30 - 22h                        | Embora                                | 06 12 63 61 79 - associationembora@gmail.com            |
| <b>CRÉATION DANSE-CIRQUE</b>                  | Vendredi : 13h45 - 17h                        | Cie le poil flou                      | poilflou@protonmail.com                                 |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE DÉBUTANT</b>           | Lundi : 18h30 - 20h                           | Centre culturel - Théâtre des Mazades | 05 31 22 98 00 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>DANSE CONTEMPORAINE INTERMÉDIAIRE</b>      | Samedi : 10h30 - 12h30                        |                                       |   |
| <b>DANSE ÉTIREMENTS</b>                       | Jeudi : 12h15 - 13h45                         |                                       |   |
| <b>DANSE ORIENTALE</b>                        | Mercredi : 18h - 19h                          |                                       |   |
|   | Jeudi : 19h30 - 20h45                         | Latoricaine                           | caroline.achouri@gmail.com                              |
| <b>FORRO</b>                                  | Lundi : 20h30 - 22h                           | Coletivo Forro Profissional           | liljouillat@yahoo.fr                                    |
| <b>SOLO JAZZ</b>                              | Jeudi : 20h15 - 21h15                         | Funky swing dancers                   | 06 25 75 32 00 - aureliecapellesigere@gmail.com         |
| <b>SALSA CUBAINE DÉBUTANT</b>                 | Jeudi : 20h - 21h30                           | Salsacolor                            | salsacolor31@gmail.com                                  |
| <b>SALSA CHORÉGRAPHIQUE</b>                   | Vendredi : 19h - 20h15                        |                                       |   |
| <b>SALSA CUBAINE INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ</b>     | Vendredi : 20h15 - 21h30                      |                                       |   |
| <b>SOLO SWING CHARLESTON</b>                  | Jeudi : 19h15 - 20h15                         | Funky swing dancers                   | 06 25 75 32 00 - aureliecapellesigere@gmail.com         |
| <b>GYMNASSE DE L'HERS</b>                     |   |                                       |   |
| <b>DANSE AFRO CONTEMPORAINE</b>               | Mercredi : 20h15 - 21h45                      | Capuccino                             | 06 83 33 06 44 - capuccino.danse@gmail.com              |
| <b>MAISON DE QUARTIER AMOUROUX</b>            |   |                                       |   |
| <b>BAL À THÈMES</b>                           | Mardi : 14h - 17h30                           | Club Inter Age Amoureux Roseraie      | 06 73 40 92 29 - brigittebarbecue@yahoo.fr              |
| <b>DANSE EN LIGNE (DÈS 12 ANS)</b>            | Lundi : 19h30 - 21h30 et Mercredi : 19h - 21h | Coyote Line Dance                     | 06 98 80 58 14 - 06 75 78 38 24                         |
| <b>DANSE FOLKLORIQUE</b>                      | Jeudi : 14h30 - 17h30                         | Club Inter Age Amoureux Roseraie      | 06 73 40 92 29 - brigittebarbecue@yahoo.fr              |
| <b>SOIRÉE DANSANTE</b>                        | 1 samedi par mois : 18h30 - 00h               | 3 z e 4 pas de danse                  | 06 32 51 23 - lacruz.angel-daniel@orange.fr             |
| <b>MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES</b> |   |                                       |   |
| <b>BACHATA DÉBUTANTS</b>                      | Lundi : 20h - 21h                             | Amedee buss                           | 07 81 87 87 01 - amedeebuss@yahoo.fr                    |
| <b>BACHATA INTERMÉDIAIRE</b>                  | Lundi : 21h - 22h                             |                                       |   |
| <b>DANSE ET PERCUSSION</b>                    | Jeudi : 19h - 22h                             | Kedjenou                              | kedjenou31@yahoo.fr                                     |

|   | Quand ?                  | Avec qui ?                         | Renseignements et inscriptions             |
|---|--------------------------|------------------------------------|--|
| <b>MAISON DE QUARTIER CROIX - DAURADE</b>               |                          |                                    |  |
| <b>CAFÉ PAPOTE</b>                                      | Jeudi : 9h - 12h         | Racine n'co                        | racinenco@gmail.com                        |
| <b>DANSE AFRICAINE</b>                                  | Jeudi : 19h15 - 22h30    | MJC Croix-Daurade                  | contact@mjccroixdaurade.fr                 |
| <b>DANSE DE SALON</b>                                   | Mardi : 17h - 19h        | Les amis de la Danse               | patrice.frick@gmail.com                    |
|   | Jeudi : 17h - 19h        |                                    |  |
| <b>LINDY HOP</b>  | Mardi : 20h30 - 22h30    | MJC Croix-Daurade                  | contact@mjccroixdaurade.fr                 |
| <b>SALSA</b>  | Dimanche : 14h30 - 20h30 | Cuba Libre                         | cuba.libre@gmail.com                       |
| <b>MAISON DE QUARTIER GRAND SELVE</b>                   |                          |                                    |  |
| <b>COUNTRY</b>  | Mardi : 20h - 22h        | Jack's Sons Country                | jackssonscountry@gmail.com                 |
|   | Mercredi : 19h - 22h     |                                    |  |
| <b>MAISON DE QUARTIER DE L'HERS</b>                     |                          |                                    |  |
| <b>DANSE ET PERCUSSIONS D'AFRIQUE DE L'OUEST (ADOS)</b> | Jeudi : 20h - 22h        | Kobenawati                         | 06 67 00 29 92 - asso.kobenawati@yahoo.com |
| <b>MAISON DE QUARTIER LALANDE</b>                       |                          |                                    |  |
| <b>CHEERDANCE</b>                                       | Samedi : 13h - 18h       | École Internationale de Cheerdance | etoiles.eicc@gmail.com                     |
|   | Dimanche : 10h - 18h     |                                    |  |
| <b>MAISON DE QUARTIER LA VACHE</b>                      |                          |                                    |  |
| <b>DANSE AFRICAINE</b>                                  | Mardi : 18h30 - 20h      | Baga Percussion                    | info@bagapercussion.com                    |
| <b>SALSA</b>  | Dimanche : 14h - 20h30   | Cuba Libre                         | cubalibre@gmail.com                        |

# Forme et bien-être

## Index

Dans l'index ci-dessous, la première colonne des numéros de pages renvoie à l'offre enfant, la deuxième colonne à l'offre adulte.

|   |                     |   |
|---|---------------------|---|
| CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE .....              | 56-57, 62-63        |  |
| CENTRE CULTUREL BELLEGARDE .....                  | 62-63, 64-65        |   |
| CENTRE CULTUREL BONNEFOY .....                    | 56-57, 64-65, 66-67 |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE .....    | 56-57, 66-67        |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE ..... | 56-57, 66-67        |   |
| CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS .....               | 66-67               |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN .....           | 66-67               |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE .....        | 56-57, 68-69        |   |
| CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN .....               | 68-69, 70-71        |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON .....     | 58-59, 70-71        |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD .....       | 58-59, 70-71, 72-73 |   |
| CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES .....       | 58-59, 72-73, 74-75 |   |
| GYMNASE DE L'HERS .....                           | 58-59, 74-75        |   |
| MAISON DE QUARTIER AMOUROUX .....                 | 58-59, 74-75, 76-77 |   |
| MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES .....      | 58-59, 76-77        |   |
| MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE .....            | 76-77               |   |
| MAISON DE QUARTIER DE L'HERS .....                | 60-61, 78-79        |   |
| MAISON DE QUARTIER LALANDE .....                  | 60-61, 78-79        |   |
| MAISON DE QUARTIER LA VACHE .....                 | 80-81               |   |
| SALLE 2M .....                                    | 80-81               |   |

# 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  |
|--|-------------|---|--------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>              |             |   |                                      |   |
| <b>BABY JUDO</b>                                   | 3 - 5 ans   | Mardi : 17h30 - 18-15                         | Avenir Judo 31                       | 07 66 18 29 53 - <a href="mailto:avenirjudo31toulouse@gmail.com">avenirjudo31toulouse@gmail.com</a> |
| <b>JUDO ENFANT</b>                                 | 6 - 12 ans  | Mardi : 18h15 - 19h15                         |                                      |   |
| <b>PARKOUR</b>                                     | 13 - 17 ans | Mardi : 18h30 - 19h30                         | Centre culturel Alban-Minville       | 05 67 73 87 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>   |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>                    |             |   |                                      |   |
| <b>ACROYOGA DUO PARENTS - ENFANTS</b>              | 6 - 9 ans   | 1 samedi par mois : 15h45 - 17h               | Artey Movimiento                     | <a href="mailto:info@acroyogatoulouse.com">info@acroyogatoulouse.com</a>                            |
|  | 3 - 5 ans   | 1 samedi par mois : 17h15 - 18h               |                                      |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE</b>    |             |   |                                      |   |
| <b>ACCUEIL ENFANT</b>                              | 0 - 3 ans   | Lundi, mercredi, jeudi et vendredi : 9h - 12h | Les petits loups                     | 06 22 62 52 73 - <a href="mailto:fabienne.luguet@wanadoo.fr">fabienne.luguet@wanadoo.fr</a>         |
| <b>ACTIVITÉS PARENTS - ENFANTS ÉVEIL</b>           | 0 - 3 ans   | Mardi : 9h - 11h30                            | Les pitchounets                      | 06 69 35 27 74 - <a href="mailto:kristindangles@aol.com">kristindangles@aol.com</a>                 |
| <b>YOGA TOUT PETIT</b>                             | 3 - 5 ans   | Vendredi : 16h - 17h                          | Les amis du petit ferdinand          | 06 22 27 76 94 - <a href="mailto:amisdupetitferdinand@gmail.com">amisdupetitferdinand@gmail.com</a> |
| <b>YOGA ENFANT</b>                                 | 7 - 12 ans  | Vendredi : 17H30 - 18H30                      |                                      |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE</b> |             |   |                                      |   |
| <b>FUTSAL SOURD</b>                                | Dès 16 ans  | Vendredi : 18h - 20h                          | US Ramonville football               | 06 79 11 43 36 - <a href="mailto:fibo1972@orange.fr">fibo1972@orange.fr</a>                         |
| <b>TEAKWONDO</b>                                   | 6 - 9 ans   | Mardi et jeudi : 17h15 - 18h30                | Toulouse taekwondo                   | 07 69 69 17 65 - <a href="mailto:toulousetaekwondo@gmail.com">toulousetaekwondo@gmail.com</a>       |
|  | 10 - 16 ans | Mardi et jeudi : 18h30 - 20h15                |                                      | <a href="mailto:toulousetaekwondo@gmail.com">toulousetaekwondo@gmail.com</a>                        |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE</b>        |             |   |                                      |   |
| <b>GYM AU SOL CE1 / CE2</b>                        | 7 - 8 ans   | Samedi : 9h30 - 10h30                         | Vitafede 31                          | 05 62 24 19 20 - <a href="mailto:pauline.moreau@comite-epgv.fr">pauline.moreau@comite-epgv.fr</a>   |
| <b>GYM AU SOL CM1 / CM2</b>                        | 9 - 10 ans  | Samedi : 10h30 - 11h30                        |                                      |   |
| <b>GYM ENFANTS PSM</b>                             | 3 ans       | Mercredi : 15h15 - 16h                        |                                      |   |
| <b>GYM ENFANTS MS/GSM</b>                          | 4 ans       | Mercredi : 16h30 - 17h30                      |                                      |   |
| <b>GYM ENFANTS GS/CP</b>                           | 5 ans       | Mercredi : 17h45 - 18h45                      |                                      |   |
| <b>JUDO</b>  | 6 - 8 ans   | Mercredi : 13h30 - 14h30                      | Centre culturel de quartier Reynerie | 05 31 22 99 21 ou 23 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>                                       |
|  | 9 - 11 ans  | Mercredi : 14h30 - 15h30                      |                                      |   |
| <b>PARKOUR</b>                                     | 9 - 12 ans  | Mardi : 17h - 18h                             |                                      |   |
| <b>RAID MULTISPORTS ET NAUTIQUE</b>                | 9 - 13 ans  | Mercredi : 14h - 16h30                        |                                      |   |
| <b>SILAT SENI GAYONG (ART MARTIAL MALAISIE)</b>    | 6 - 8 ans   | Jeudi : 18h - 19h                             |                                      |   |

|   | Pour qui ?  | Quand ?   | Avec qui ?  | Renseignements et inscriptions                                     |
|---|-------------|---|---|--|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b>          |             |   |   |  |
| <b>JUDO</b>   | Dès 4 ans   | Lundi : 16h30 - 21h<br>Samedi : 9h - 13h                          | Saint-Simon Judo                                  | 06 78 08 40 29 - saintsimonjudo.clubeo.com                         |
| <b>MUAY TAI, KICK BOXING, K1</b>                        | Dès 4 ans   | Mercredi : 18h - 19h<br>Vendredi : 18h - 19h                      | Lina sport toulousain                             | 06 49 52 49 70 - linaboukhalfa@hotmail.fr                          |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>            |             |   |   |  |
| <b>ÉVEIL MUSICAL</b>                                    | 0 - 3 ans   | Jeudi : 10h - 11h   | Association des assistantes maternelles AMI 31500 | 06 08 78 80 96 - violettetomas28@gmail.com                         |
| <b>ÉVEIL MUSICAL, ATELIERS LECTURE, PSYCHOMOTRICITÉ</b> | 0 - 3 ans   | Lundi et vendredi : 9h30 - 11h30                                  | Au bonheur des pitchouns de Soupetard             | 06 83 04 83 15 - 06 17 89 30 34<br>aubonheurdespitchouns@gmail.com |
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b>            |             |   |   |  |
| <b>CAPOEIRA</b>   | 6 - 14 ans  | Mercredi : 18h - 19h30  | Embora  | 06 12 63 61 79 - associationembora@gmail.com                       |
| <b>JUDO-JUJITSU</b>                                     | 8 - 9 ans   | Lundi : 17h30 - 18h30   | Judo club des mazades                             | 06 12 21 85 55 - judoclubdesmazades@gmail.com                      |
|   | 10 - 11 ans | Lundi : 18h30 - 19h30   |   |  |
|   | 5 ans       | Mercredi : 17h - 17h45  |   |  |
|   | 6 - 7 ans   | Mercredi : 17h45 - 18h45  |   |  |
|   | 8 - 9 ans   | Jeudi : 17h30 - 18h30   |   |  |
|   | 10 - 11 ans | Jeudi : 18h30 - 19h30   |   |  |
|   | 6 - 7 ans   | Samedi : 10h30 - 11h15  |   |  |
|   | 4 - 5 ans   | Samedi : 11h15 - 12h15  |   |  |
| <b>GYMNASE DE L'HERS</b>                                |             |   |   |  |
| <b>BABY JUDO + ENFANTS</b>                              | Dès 3 ans   | Lundi : 10h - 14h<br>Mercredi : 9h30 - 12h<br>Jeudi : 16h30 - 20h | Avenir Judo 31                                    | 07 66 18 29 53 - avenirjudo31toulouse@gmail.com                    |
| <b>KARATE SHOTOKAN</b>                                  | 5 - 13 ans  | Vendredi : 17h15 - 18h45  | Shin Sekai  | 06 11 63 76 50 - shinsekai.karate@gmail.com                        |
| <b>MAISON DE QUARTIER AMOUROUX</b>                      |             |   |   |  |
| <b>AIKIDO</b>   | Dès 4 ans   | Mercredi : 14h15 - 15h30  | ASEAT   | 06 65 09 63 89 - as.eat@orange.fr - aseat.fr                       |
| <b>JUDO</b>   | 3 - 12 ans  | Mardi - Vendredi : 16h30 - 19h30                                  | Avenir Judo 31                                    | 07 66 18 29 53 - avenirjudo31toulouse@gmail.com                    |
| <b>MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES</b>           |             |   |   |  |
| <b>DANSE HORS FORMAT</b>                                |             | Mardi : 20h - 22h-30  | Mjc ancely  | fredsemat@gmail.com - direction@mjcancely.fr                       |
| <b>KPOP/DANCE HALL</b>                                  | Dès 13 ans  | Mercredi : 19h - 20h30  |   |  |

|   | Pour qui ?  | Quand ?                             | Avec qui ?                  | Renseignements et inscriptions                          |
|---|-------------|-------------------------------------|-----------------------------|---|
| <b>MAISON DE QUARTIER DE L'HERS</b>           |             |                                     |                             |   |
| <b>ÉVEIL AUX DANSES DU MONDE PAR LE CONTE</b> | 3 - 8 ans   | Jeudi : 17h - 17h45 / 17h45 - 18h30 | Mond'arts31                 | 06 64 20 76 27 - mondarts31@gmail.com                   |
| <b>ÉVEIL MUSICAL</b>                          | 0 - 3 ans   | Lundi et vendredi : 9h30 - 11h30    | AMI 31500                   | 06 08 78 80 96 - violettetomas28@gmail.com              |
| <b>MAISON DE QUARTIER LALANDE</b>             |             |                                     |                             |   |
| <b>ATELIER SPORTIF</b>                        |             | Jeudi : 14h - 15h30                 | Nonsc'otoulouse             | nonsco.toulouse@gmail.com                               |
| <b>BOXE</b>                                   | 11 - 17 ans | Mercredi : 18h - 20h30              | Ladjal boxing club Toulouse | ladjal910@gmail.com                                     |
|   | 11 - 17 ans | Vendredi : 18h - 20h30              |                             |   |
| <b>ESCALADE</b>                               | 6 - 8 ans   | Mardi : 16h30 - 17h30               | Maison de quartier Lalande  | 05 36 25 28 23 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|   | 9 - 13 ans  | Mardi : 17h30 - 18h30               |                             |   |
| <b>JUDO</b>                                   | 5 - 11 ans  | Mardi : 17h - 20h                   | Judo club des mazades       | judoclubdesmazades@gmail.com                            |
| <b>MULTI ACTIVITÉS</b>                        | 8 - 10 ans  | Jeudi : 17h - 18h                   | Maison de quartier Lalande  | 05 36 25 28 23 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>WA-JUTSU</b>                               | 5 - 12 ans  | Mercredi : 17h - 18h30              | Toulouse minimes Jujutsu    | jl.piumi@free.fr  |

|   | Quand ?                          | Avec qui ?                     | Renseignements et inscriptions                           |
|---|----------------------------------|--------------------------------|--|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>   |                                  |                                |  |
| <b>MARCHE - STREET GYM (DÈS 16 ANS)</b> | Vendredi : 10h - 11h30           | Centre culturel Alban-Minville | 05 67 73 87 60<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>PILATES TOUS NIVEAUX</b>             | Lundi : 17h - 18h                |                                |  |
|   | Lundi : 18h - 19h                |                                |  |
| <b>QI GONG</b>                          | Lundi : 12h15 - 13h15            | Les 2 Principes                | 06 07 59 05 88 - assoles2principes@gmail.com             |
|   | Mercredi : 12h45 - 13h45         |                                |  |
| <b>RELAXATION (DÈS 16 ANS)</b>          | Vendredi : 12h30 - 13h30         | Centre culturel Alban-Minville | 05 67 73 87 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>  |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>       |                                  |                                |  |
| <b>ASSOUPPLISSEMENTS SENIORS</b>        | Mercredi : 9h30 - 11h45          | Accor'danse                    | 07 61 28 49 53 - accordanse@gmail.com                    |
| <b>FLOW YOGA</b>                        | Mardi : 18h05 - 19h05            | Soflow                         | 06 17 02 66 51 - a.soflow@orange.fr                      |
| <b>GYM HOLISTIQUE</b>                   | 1 samedi par mois : 9h30 - 12h30 | Entretoises                    | 06 74 55 22 38 - entretoises@gmail.com                   |
| <b>GYMNASTIQUE</b>                      | Jeudi : 9h - 11h                 | Caisse de retraite AROC        | 06 70 14 93 73 - mariejosee.higadere@gmail.com           |
|   | Mardi : 16h30 - 17h30            |                                |  |
|   | Mardi : 17h30 - 18h30            |                                |  |
| <b>GYM TONIQUE</b>                      | Vendredi : 12h30 - 13h30         | Toulouse Sport Santé           | 06 66 30 91 83 - brivalin@live.fr                        |
| <b>MÉTHODE FELDENKRAIS</b>              | Lundi : 14h30 - 15h45            | Association Movement Refinery  | 06 43 25 01 27 - www.movement-refinery.com               |
|   | Jeudi : 19h - 20h15              |                                |  |
|   | 1 samedi par mois : 9h30 - 12h30 |                                |  |
| <b>PILATES</b>                          | Mardi : 10h - 11h                | En Corps Libres                | 06 12 01 80 20 - encorpslibres@gmail.com                 |
|   | Mercredi : 9h30 - 10h30          |                                |  |
| <b>PILATES</b>                          | Mardi : 11h15 - 12h15            | Toulouse Sport Santé           | 06 66 30 91 83 - brivalin@live.fr                        |
|   | Mardi : 12h30 - 13h30            |                                |  |
|   | Mardi : 14h - 15h                |                                |  |
|   | Vendredi : 9h - 10h              |                                |  |
|   | Vendredi : 10h - 11h             |                                |  |
|   | Vendredi : 11h15 - 12h15         |                                |  |
| <b>PILATES, YOGA</b>                    | Jeudi : 17h30 - 18h30            | Soflow                         | 06 17 02 66 51 - a.soflow@orange.fr                      |
| <b>QI GONG</b>                          | Mardi : 10h30 - 11h45            | Qi-Gong ADVAQ                  | 06 82 81 20 42 - cathyboussard31@gmail.com               |
|   | Mardi : 12h15 - 13h30            |                                |  |
|   | Vendredi : 12h30 - 13h45         |                                |  |

|  | Quand ?                 | Avec qui ?  | Renseignements et inscriptions                          |
|--|-------------------------|---|---|
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>          |                         |   |   |
| <b>SOPHROLOGIE, RELAXATION, MÉDITATION</b> | Mardi : 17h – 18h       | Soflow  | 06 17 02 66 51 - a.soflow@orange.fr                     |
|  | Jeudi : 18h30 – 19h30   |   |   |
| <b>TAI CHI CHUAN DÉBUTANTS</b>             | Mardi : 10h30 – 11h45   | Long river tai chi Toulouse   | 06 76 55 33 82 - edanjard31@gmail.com (secrétaire)      |
|  | Mardi : 19h15 – 20h30   |   |   |
| <b>TAI CHI CHUAN INTERMÉDIAIRE</b>         | Mardi : 11h45 – 13h     |   |   |
|  | Mardi : 20h30 – 22h     |   |   |
| <b>TAÏCHINDO</b>                           | Lundi : 19h30 - 21h30   | Fédération Française de Taïchindo représentée localement par Audebert Jean Pierre | 05 56 96 34 40 - 06 79 37 31 48 – www.taichindo.com     |
| <b>YOGA DOUX SHRI VIVEK</b>                | Jeudi : 10h - 11h30     | Yoga Shri Vivek France  | 06 52 62 99 49 - medha.jgd@gmail.com                    |
| <b>YOGA INTÉGRAL SHRI VIVEK</b>            | Lundi : 17h30 - 18h45   |   |   |
|  | Lundi : 19h - 20h15     |   |   |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>            |                         |   |   |
| <b>ABDOS FESSIERS</b>                      | Mardi : 18h - 19h       | Centre culturel Bonnefoy  | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>CARDIO TRAINING</b>                     | Mardi : 13h - 14h       |   |   |
|  | Mardi : 19h - 20h       |   |   |
| <b>FLOW YOGA</b>                           | Lundi : 12h30 – 13h30   | Soflow  | 06 17 02 66 51 - a.soflow@orange.fr                     |
|  | Lundi : 18h15 – 19h15   |   |   |
| <b>GYM DOUCE</b>                           | Lundi : 10h - 11h       | Centre culturel Bonnefoy  | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>GYM DYNAMIQUE</b>                       | Lundi : 11h15 - 12h15   |   |   |
| <b>GYM SPORTIVE</b>                        | Lundi : 12h30 - 13h30   |   |   |
| <b>HATHA YOGA</b>                          | Mardi : 19h - 20h       | Blossom   | blossomdansetheatre@gmail.com                           |
|  | Mardi : 17h45 – 18h45   |   |   |
| <b>PILATES</b>                             | Mardi : 12h - 13h       | Centre culturel Bonnefoy  | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | Mercredi : 9h45 - 10h45 |   |   |
|  | Mercredi : 11h - 12h    |   |   |
|  | Jeudi : 11h - 12h       |   |   |
|  | Jeudi : 15h - 16h       |   |   |
| <b>QI GONG</b>                             | Lundi : 19h30 – 20h45   | Qi gong advaq   | 06 82 81 20 42 - cathyboussard31@gmail.com              |
| <b>SOPHRO-RELAXATION</b>                   | Mardi : 12h30 – 13h30   | Soflow  | 06 17 02 66 51 - sophrologie31.wordpress.com            |

|  | Quand ?                                   | Avec qui ?  | Renseignements et inscriptions                          |
|--|---|---|---|
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>                    |   |   |   |
| <b>STRETCHING RELAXATION</b>                       | Mardi : 10h45 - 11h45                     | Centre culturel Bonnefoy  | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | Jeudi : 12h30 - 13h30                     |   |   |
| <b>YOGA DYNAMIQUE - ASHTANGA YOGA</b>              | Jeudi : 12h30 - 13h45                     | Artey Movimiento  | info@acroyogatoulouse.com                               |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE</b>    |   |   |   |
| <b>BIODANZA</b>                                    | Mercredi : 10h - 12h                      | So vivenciando  | 06 33 21 21 28 - biodanzats@hotmail.com                 |
| <b>DÉVELOPPEMENT PERSONNEL</b>                     | 1 fois par mois (voir avec l'association) | Sophro access   | 06 61 58 46 54 - klein.daniele@gmail.com                |
| <b>HAITA YOGA</b>                                  | Mardi : 19h30 - 20h30                     | Tyka toucan   | 06 13 06 88 45 - cie.tyka.toucan@gmail.com              |
| <b>HATHA YOGA</b>                                  | Vendredi : 18h30 - 19h30                  | Les amis du petit ferdinand                                       | 06 22 27 76 94 - amisdupetitferdinand@gmail.com         |
| <b>KOBUDO D'OKINAWA/KARATÉ UECHI-RYU</b>           | Lundi et jeudi : 12h - 14h                | Toulouse shubukan   | 06 86 98 89 09 - lionel@toulouse-shubukan.com           |
| <b>QI GONG</b>                                     | Mercredi : 12h30 - 13h30 et 19h - 20h     | Pradettes taji  | 06 81 74 04 32 - pradettes.tajji@gmail.com              |
| <b>TAIJI</b>                                       | Lundi : 19h - 21h                         |   |   |
| <b>VINYASA YOGA</b>                                | Vendredi : 19h30 - 20h30                  | Les amis du petit Ferdinand                                       | 06 22 27 76 94 - amisdupetitferdinand@gmail.com         |
| <b>VOYAGE SONORE</b>                               | 1 dimanche par mois : 9h30 - 10h30        |   |   |
| <b>YIN YOGA POSTURAL</b>                           | Mercredi : 20h - 21h30                    | Tyka toucan   | 06 22 27 76 94 - cie.tyka.toucan@gmail.com              |
| <b>YOGA</b>  | Jeudi : 12h - 13h                         | CYSO  | 07 81 08 68 28 - laurence.butte@gmail.com               |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE</b> |   |   |   |
| <b>KINBALL</b>                                     | Lundi : 20h - 22h                         | Tkc kinball   | tkc.kinball@gmail.com                                   |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>               |   |   |   |
| <b>ATELIERS ARTISTIQUES ET SPORTIFS</b>            | Mercredi : 18h - 20h                      | RETSER31<br>(Réseau Toulousain En Soutien Aux Exilés Et Réfugiés) | retser31@gmail.com                                      |
| <b>GYM DOUCE STRETCHING</b>                        | Mercredi : 12h15 - 13h15                  | CVIFS   | 06 03 68 66 71 - insertionmirail@cvifs.fr               |
| <b>KENDO</b>                                       | Lundi : 19h30 - 22h                       | Seigakukan Kendo  | 06 87 55 43 28 - seigakukan.kendo@gmail.com             |
|  | Samedi : 9h - 12h                         |   |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN</b>           |   |   |   |
| <b>YOGA</b>  | Mardi : 19h - 20h30                       | Vitafede 31   | 06 72 11 16 15 - hautegaronne@club-vitafede.fr          |
|  | Jeudi : 9h30 - 11h00                      |   |   |

|   | Quand ?                  | Avec qui ?                           | Renseignements et inscriptions                                |
|---|--------------------------|--------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE</b> |                          |                                      |   |
| <b>ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SENIORS</b> | Vendredi : 13h30 - 15h   | Apadanse                             | 06 78 11 34 24 - apadanse@gmail.com                           |
| <b>FITNESS</b>                              | Mercredi : 10h - 11h     | Vitafede 31                          | 05 62 24 19 20 - pauline.moreau@comite-epgv.fr                |
| <b>GYM BIEN ÊTRE COSAT</b>                  | Lundi : 12h30-13h30      | Cosat                                | 05 31 22 21 71 - pascale.finelestraquit@mairie-toulouse.fr    |
| <b>GYMNASTIQUE SENSORIELLE</b>              | Mardi : 9h30 - 11h       | Moshen                               | 06 98 96 21 54 - contact@moshen.fr                            |
| <b>KUNG-FU (DÈS 12 ANS)</b>                 | Lundi : 18h30 - 19h45    | Siu Liem                             | 06 59 17 53 48 - kungfusiuliem@gmail.com                      |
|   | Jeudi : 19h15 - 20h15    |                                      |   |
| <b>PILATES</b>                              | Mercredi : 12h15 - 13h15 | Centre culturel de quartier Reynerie | 05 31 22 99 21 ou 23 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>YOGA DYNAMIQUE</b>                       | Vendredi : 12h15 - 13h15 |                                      |   |
| <b>YOGA ZEN</b>                             | Lundi : 12h30 - 13h30    |                                      |   |

|                                      |   |                               |   |
|--------------------------------------|---|-------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b> |   |                               |   |
| <b>ASSOULISSEMENT SENIORS</b>        | Lundi : 10h30 - 11h30                       | Accor'danse                   | 07 61 28 49 53 - accordanse@ymail.com                   |
|                                      | Mardi : 9h30 - 10h30                        | fjep                          | 06 68 90 09 18 - fjep.danse@gmail.com                   |
|                                      | Jeudi : 10h30 - 11h30                       | Accor'danse                   | 07 61 28 49 53 - accordanse@ymail.com                   |
|                                      | Vendredi : 11h - 12h                        |                               |   |
| <b>ÉTIREMENTS</b>                    | Vendredi : 12h15 - 13h30                    | Accor'danse                   | 07 61 28 49 53 - accordanse@ymail.com                   |
| <b>ÉQUILIBRE SENIORS</b>             | Jeudi : 9h - 10h30                          | m2p                           | 06 59 64 44 01 - secretariat@asso-m2p.fr                |
|                                      | Jeudi : 10h30 - 12h00                       | Vie z'age                     | 06 59 64 44 01 - lucieroche69@gmail.com                 |
| <b>GYMNASTIQUE DOUCE</b>             | Mercredi : 9h15 - 10h15 (Semestres 1 et 3)  | Solycuba                      | 07 83 79 74 47 - marta.aranguiz@gmail.com               |
|                                      | Mercredi : 10h30 - 11h30 (Semestres 1 et 3) |                               |   |
| <b>MÉMOIRE SENIORS</b>               | Lundi : 10h - 12h                           | m2p                           | 06 63 04 26 67 - secretariat@asso-m2p.fr                |
| <b>PILATES POUR DANSEURS</b>         | Vendredi : 18h - 19h15                      | Centre culturel Saint-Cyprien | 05 61 22 27 77 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>PILATES SENIORS</b>               | Mercredi : 10h35 - 11h35                    | A'Corps Imparfait             | 06 99 43 24 04 - aline.gubert@yahoo.fr                  |
| <b>PILATES</b>                       | Lundi : 17h15 - 18h15                       | Art Indigo                    | 06 52 78 58 43 - artindigotoulouse@gmail.com            |
|                                      | Vendredi : 9h30 - 10h30                     |                               |   |
|                                      | Lundi : 12h15 - 13h45                       | Tribal Vibes                  | 06 41 88 88 61 - tribalvibes@gmail.com                  |
| <b>QI GONG C. LEGOFF</b>             | Samedi : 10h - 13h mensuel                  | Cie Christophe Legoff         | 06 86 50 19 98 - legoff.andcie@yahoo.fr                 |
| <b>SOPHROLOGIE</b>                   | Mercredi : 12h15 - 13h15                    | Softlow                       | 06 17 02 66 51 - a.softlow@orange.fr                    |

|  | Quand ?                                   | Avec qui ?                              | Renseignements et inscriptions                           |
|--|---|---|--|
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>           |   |   |  |
| <b>TAI CHI</b>                                 | Mardi : 9h05 - 12h15                      | Douceur de vie                          | 06 09 93 57 21 - douceurdevie31@gmail.com                |
|  | Jeudi : 9h - 10h15                        | Les Cinq Eléments                       | 05 61 59 91 29 - lescinqelements@hotmail.fr              |
|  | Samedi : 9h15 - 13h30 ( Bimestriel)       | Le Juste Milieu                         | 06 67 72 03 33 - lejustemilieu31@gmail.com               |
| <b>TAICHINDO</b>                               | Mardi : 15h45 - 17h45                     | Centre de taichindo de Toulouse         | 06 76 78 11 95 - jeanchristophe.audy@free.fr             |
| <b>YOGA - ÉDUCATION SOMATIQUE</b>              | Jeudi : 12h15 - 14h15                     | Silence & Rythme                        | 06 63 53 02 97 - silence.et.rythme@gmail.com             |
| <b>YOGA IYENGAR</b>                            | Mardi : 18h15 - 19h15                     | Silence & Rythme                        | 06 63 53 02 97 - yoga-silenceetrythme.fr                 |
|  | Mardi : 19h30 - 21h                       |   |  |
| <b>YOGA SENIORS</b>                            | Lundi : 14h - 17h                         | Yoga Asie Culture                       | 06 99 56 92 85 - raffanel.catherine@gmail.com            |
|  | Vendredi : 10h45 - 12h (Semestres 1 et 3) | Solycuba                                | yaritzadesol@gmail.com                                   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b> |   |   |  |
| <b>GYM DOUCE</b>                               | Mardi : 10h - 11h                         | Centre culturel de quartier Saint-Simon | 05 31 22 96 80 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>  |
| <b>MUAY TAI, KICK BOXING, K2</b>               | Mercredi : 19h - 21h                      | Lina sport toulousain                   | 06 49 52 49 70 - linaboukhalfa@hotmail.fr                |
| <b>MUAY TAI, KICK BOXING, K3</b>               | Vendredi : 19h - 21h                      |   |  |
| <b>PILATES</b>                                 | Mardi : 12h30 - 13h30                     | Association MAD corps 83                | 06 72 74 73 26 - madcorps31@gmail.com                    |
|  | Jeudi : 12h30 - 13h30                     |   |  |
| <b>QI GONG</b>                                 | Jeudi : 10h - 11h                         | Association DU YI AU CHI                | 06 08 75 39 95 - nathalie.pezzotti@orange.fr             |
| <b>RELAXATION</b>                              | Mardi : 11h - 12h                         | Centre culturel de quartier Saint-Simon | 05 31 22 96 80 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>  |
| <b>TAI CHI CHUAN</b>                           | Mardi : 19h30 - 20h30                     | Association DU YI AU CHI                | 06 08 75 39 95 - nathalie.pezzotti@orange.fr             |
|  | Jeudi : 11h15 - 12h15                     |   |  |
| <b>YOGA</b>                                    | Lundi : 12h15 - 13h45                     | Espace et vie                           | 06 83 19 43 86 - dominiquebrenquier@gmail.com            |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>   |   |   |  |
| <b>BARRE À TERRE (DÈS 14 ANS)</b>              | Samedi : 11h - 12h30                      | Cie Les Mouvements Danses               | 06 16 29 52 83 - mest_pascal@yahoo.fr                    |
| <b>CAPOEIRA (DÈS 16 ANS)</b>                   | Mercredi : 20h30 - 22h                    | Capoeira'axé Toulouse                   | 07 68 84 47 58 - capoeirabrasiltoulouse@gmail.com        |
| <b>CHEERLEADING (DÈS 14 ANS)</b>               | Vendredi : 18h - 20h                      | Toulouse Football Americain Les Ours    | 06 19 07 77 22 - contact@ours-toulouse.com               |
| <b>GYM ADULTES</b>                             | Mardi et jeudi 12h - 13h                  | Aseat gy adultes                        | 06 65 09 63 89 - as.eat@orange.fr                        |
| <b>GYM SENIORS</b>                             | Lundi : 10h - 11h et 11h - 12h            | Aseat gy seniors                        | 06 65 09 63 89 - as.eat@orange.fr                        |
|  | Vendredi : 10h30 - 11h30                  |   |  |
| <b>GYMNASTIQUE CARDIO TRAINING</b>             | Mercredi : 9h30 - 10h30                   | Centre culturel de quartier Soupetard   | 05 31 22 99 70<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | Vendredi : 9h30 - 10h30                   |   |  |

|   | Quand ?   | Avec qui ?                             | Renseignements et inscriptions                |
|---|---|--|---|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>                    |   |  |   |
| <b>INITIATION TECHNIQUE ET PRATIQUE DE LA PÊCHE À LA MOUCHE</b> | Jeudi : 19h - 23h   | Club français des pêcheurs à la mouche | cfpm@free.fr                                  |
| <b>INTERVENTIONS SPORTIVES SPORT SANTÉ</b>                      | Mardi : 13h - 17h / Jeudi : 15h - 17h<br>Vendredi : 12h - 14h           | Mixah / Maison Sport Santé             | 06 68 09 91 77 - accueil@mixah.org            |
| <b>PILATES BALLON</b>   | Samedi : 10h - 11h  | Cie Les Mouvements Danses              | 06 16 29 52 83 - mest_pascal@yahoo.fr         |
| <b>PILATES AU SOL</b>   | Samedi : 9h - 10h   | Cie Les Mouvements Danses              | 06 16 29 52 83 - mest_pascal@yahoo.fr         |
| <b>QI GONG</b>  | Lundi : 19h15 - 20h15 / Mardi : 10h30 - 11h30                           | Neijing Taiji Qicong                   | 06 51 51 26 22 - centreqiqong@gmail.com       |
|   | Jeudi : 14h - 15h   | Espace aikido                          | 06 21 34 42 84 - dany31@orange.fr             |
| <b>TAI CHI CHUAN</b>  | Vendredi : 14h - 15h  | Espace aikido                          | 06 21 34 42 84 - dany31@orange.fr             |
| <b>YOGA LYENGAR</b>   | Mardi : 18h15 - 19h30 / Jeudi : 10h - 11h15<br>Vendredi : 12h15 - 13h30 | Biloba                                 | 06 45 00 81 02 - assobilobayoga@gmail.com     |
| <b>YOGA ZEN</b>   | Mercredi : 12h30 - 13h30  | Cie Les Mouvements Danses              | 06 16 29 52 83 - mest_pascal@yahoo.fr         |
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b>                    |   |  |   |
| <b>GYM</b>  | Mardi : 13h30 - 15h30   | Coquelicot Toulouse gymnastique        | 06-07-33-75-53 - contact@ctgym.fr             |
| <b>GYM DANSÉE</b>   | Mardi : 18h45 - 19h45   | Gym des mazades                        | agvdm31@gmail.com                             |
| <b>GYM DOUCE</b>  | Jeudi : 18h15 - 19h15   |  |   |
| <b>GYM DYNAMIQUE</b>  | Lundi : 15h30 - 16h30   |  |   |
|   | Mardi : 9h10 - 10h10  |  |   |
|   | Mardi : 15h30 - 16h30   |  |   |
|   | Mercredi : 18h45 - 19h45  |  |   |
|   | Mercredi : 19h45 - 20h45  |  |   |
|   | Jeudi : 9h10 - 10h10  |  |   |
|   | Jeudi : 10h15 - 11h15   |  |   |
|   | Vendredi : 15h - 16h  |  |   |
| Samedi : 9h10 - 10h10   |   |  |   |
| <b>HATHA YOGA</b>   | Vendredi : 9h - 10h30   | Fleur'essence                          | 06 51 77 57 31 - fleuressenceasso@gmail.com   |
|   | Lundi : 18h30 - 19h45   | Sohame Yoga                            | gourbeyre.marie@orange.fr                     |
| <b>JUDO</b>   | Lundi : 19h30 - 21h   | Judo club des mazades                  | 06 12 21 85 55 - judoclubdesmazades@gmail.com |
|   | Jeudi : 19h30 - 21h   |  |   |
| <b>KI TAISO</b>   | Jeudi : 12h15 - 13h30   | Seigakukan                             | seigakukan.kendo@gmail.com                    |

|  | Quand ?                                    | Avec qui ?                         | Renseignements et inscriptions                  |
|--|--|------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b> |  |                                    |   |
| <b>MÉDITATION</b>                            | Mercredi : 9h30 - 11h                      | MJC Croix-Daurade                  | 07 87 23 56 44 - contact@mjc Croixdaurade.fr    |
| <b>PILATES</b>                               | Mardi : 12h30 - 13h30                      | So pilates                         | 06 50 97 59 72 - gestion.so.pilates@gmail.com   |
|  | Mercredi : 19h15 - 20h15                   |                                    |   |
| <b>QI GONG / HATHA YOGA</b>                  | Lundi : 20h - 21h30                        | Fleur'essence                      | 06 51 77 57 31 - fleuressenceasso@gmail.com     |
| <b>QI GONG</b>                               | Vendredi : 10h30 - 12h                     |                                    |   |
| <b>RUGBY EN MARCHANT</b>                     | Mercredi : 10h - 11h30                     | Comité départemental rugby à XIII  | 06 07 96 91 89 - francoisgary13@gmail.com       |
| <b>TAIJI QUAN/ AIKIDO</b>                    | Mardi : 17h - 18h30                        | Aïkido club mazades                | 06 74 09 77 41 - david.patrice@gmail.com        |
|  | Mardi : 18h30 - 20h                        |                                    |   |
|  | Mardi : 20h - 21h30                        |                                    |   |
|  | Vendredi : 17h - 18h30                     |                                    |   |
|  | Vendredi : 18h30 - 20h                     |                                    |   |
| <b>YOGA VINYASA</b>                          | Vendredi : 20h - 21h30                     | Yogalipette                        | 06 84 99 43 09 - claudine@yogalipette.com       |
|  | Mardi : 19h - 20h                          |                                    |   |
|  | Mercredi : 12h15 - 13h30                   |                                    |   |
|  | Vendredi : 12h15 - 13h30                   |                                    |   |
| <b>GYMNASE DE L'HERS</b>                     |  |                                    |   |
| <b>CAPOEIRA</b>                              | Mardi : 18h30 - 20h                        | Capoeiragem                        | 06 67 75 86 04 - toulouse@capoeiragem.fr        |
| <b>FITNESS + URBAN TRAINING</b>              | Mardi et vendredi : 12h30 - 13h30          | Gym volontaire Jolimont            | 06 26 01 65 20 - gvjolimont@laposte.net         |
|  | Mardi et jeudi 20h - 22h                   |                                    |   |
| <b>KARATÉ SHOTOKAN</b>                       | Lundi : 20h15 - 21h45                      | Shin Sekai                         | 06 11 63 76 49 - shinsekai.karate@gmail.com     |
| <b>QI GONG</b>                               | Lundi : 18h30 - 19h45                      | Qi Gong Advaq                      | 06 82 81 20 42 - cathyboussard31@gmail.com      |
| <b>MAISON DE QUARTIER AMOUROUX</b>           |  |                                    |   |
| <b>AÏKIDO</b>                                | Jeudi : 20h30 - 22h                        | ASEAT                              | 06 65 09 63 89 - as.eat@orange.fr               |
| <b>BOXE ANGLAISE ET THAÏLANDAISE</b>         | Mardi : 18h - 19h30 et jeudi : 19h - 20h30 | Ladjal Boxing Club                 | 06 24 60 96 49 - ladjal910@gmail.com            |
| <b>GYM DOUCE</b>                             | Vendredi : 10h30 - 11h30                   | Club Inter Age Amouroux Roseraie   | 06 73 40 92 29 - brigittebarbecue@yahoo.fr      |
| <b>JUDO</b>                                  | Mardi et vendredi : 19h30 - 22h            | Avenir Judo 31                     | 07 66 18 29 53 - avenirjudo31toulouse@gmail.com |
| <b>KARATÉ</b>                                | Lundi : 20h - 22h                          | Toulouse Arts Martiaux - TAM       | 07 88 57 51 89 - bernard-fechtig@wanadoo.fr     |
|  | Mercredi : 19h30 - 21h                     |                                    |   |
| <b>KRAV MAGA</b>                             | Lundi - Mercredi - Vendredi : 12h - 13h30  | Krav Maga Toulouse Académie (KMTA) | 06 13 58 90 91 - kmta31@gmail.com               |
|  | Mardi : 17h30 - 19h                        |                                    |   |

|                                    | Quand ?                | Avec qui ?         | Renseignements et inscriptions                      |
|------------------------------------|------------------------|--------------------|---|
| <b>MAISON DE QUARTIER AMOUROUX</b> |                        |                    |   |
| <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>     | Vendredi : 18h30 - 20h | Avenir Judo 31     | 07 66 18 29 53 - avenirjudo31toulouse@gmail.com     |
| <b>YOGA SUR CHAISE</b>             | Jeudi : 11h - 12h      | L'Atelier Yoga     | 06 22 69 18 12 - veronique.daguenetpillot@gmail.com |
| <b>YOGA ZEN</b>                    | Lundi : 18h30 - 20h    | Yaka rire et jouer | 06 62 84 74 55 - yakarirejouer@gmail.com            |

## MAISON DE QUARTIER DES ARENES ROMAINES

|                            |                                      |                     |  |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------------|--|
| <b>CHORALE</b>             | Mercredi : 20h30 - 22h30             | Chœur battant       | 06 52 80 48 96                                 |
| <b>CROSS TRAINING</b>      | Lundi : 18h30 - 19h40                | Mjc ancely          | fredsemat@gmail.com                            |
| <b>DANSE SENIORS</b>       | Mardi : 13h15 - 15h15                | Osssquart           | 09 50 81 22 82 - osquart13@free.fr             |
| <b>GYM ADAPTÉE</b>         | Vendredi : 14h30 - 16h               | Foyer le petit bois | 06 01 28 45 74 - christophe.fayet@asei.asso.fr |
| <b>GYM SENIORS</b>         | Vendredi : 11h30 - 12h30             | Osssquart           | 09 50 81 22 82 - osquart13@free.fr             |
| <b>PILATES</b>             | Mardi : 18h40 - 19h45                | Mjc ancely          | fredsemat@gmail.com                            |
|                            | Mercredi : 12h30 - 13h30 / 19h - 20h |                     |  |
| <b>PILATES SENIORS</b>     | Jeudi : 11h45 - 12h45                | Osssquart           | 09 50 81 22 82 - osquart13@free.fr             |
| <b>QI GONG</b>             | Mardi : 17h - 18h                    | Du Yi au CHI        | 06 08 75 39 95 - nathalie.pezzotti@orange.fr   |
| <b>QI GONG SENIORS</b>     | Lundi : 15h15-16h15                  | Osssquart           | 09 50 81 22 82 - osquart13@free.fr             |
| <b>SPORT SANTÉ SENIORS</b> | Lundi : 17h30 - 18h30                | Mjc ancely          | fredsemat@gmail.com                            |
|                            | Jeudi : 9h - 10h                     |                     |  |
| <b>TAI JI SENIORS</b>      | Mardi : 15h30 - 16h30                | Osssquart           | 09 50 81 22 82 - osquart13@free.fr             |
|                            | Jeudi : 14h30 - 15h30                |                     |  |
| <b>YOGA SENIORS</b>        | Lundi : 10h50 - 11h50                | Osssquart           | 09 50 81 22 82 - osquart13@free.fr             |
|                            | Jeudi : 10h10 - 11h10                |                     |  |
|                            | Vendredi : 10h - 11h                 |                     |  |

## MAISON DE QUARTIER CROIX - DAURADE

|                        |                          |                   |                             |
|------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------------|
| <b>COURS THÉORIQUE</b> | Mardi : 19h - 22h30      | Club subaquatique | csat31@gmail.com            |
|                        | Mercredi 19h - 22h30     |                   |                             |
| <b>GYM HOLISTIQUE</b>  | Mercredi : 17h30 - 20h15 | MJC Croix-Daurade | contact@mjc CroixDaurade.fr |
| <b>GYM POSTURALE</b>   | Mercredi : 20h30 - 21h30 |                   |                             |
| <b>GYM TONIQUE</b>     | Mercredi : 18h - 20h     |                   |                             |
| <b>MÉDITATION</b>      | Lundi : 18h - 21h        |                   |                             |
| <b>QI QONG</b>         | Mardi : 19h - 20h15      |                   |                             |
| <b>TAI CHI</b>         | Lundi : 12h30 - 13h30    |                   |                             |

|                                       | Quand ?                           | Avec qui ?                      | Renseignements et inscriptions                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--|
| <b>MAISON DE QUARTIER DE L'HERS</b>   |                                   |                                 |  |
| <b>COURSES PÉDESTRES</b>              | 1 vendredi par mois : 19h - 22h30 | La balade de Riquet             | 06 22 21 41 24 - 06 73 60 65 03 - orgasympa@gmail.com    |
| <b>YOGA</b>                           | Mardi : 18h - 20h                 | Yoga E.T.Y.C                    | 06 07 90 81 82   |
|                                       | Jeudi : 18h30 - 20h               | L'atelier yoga                  | 06 46 63 55 56 - marielaure.biran@gmail.com              |
| <b>MAISON DE QUARTIER LALANDE</b>     |                                   |                                 |  |
| <b>ARTS MARTIAUX RUSSES</b>           | Mardi : 18h - 20h                 | Systemic énergie                | stephen.roy@hotmail.fr                                   |
| <b>BADMINTON</b>                      | Lundi : 19h30 - 21h               | Colt badminton                  | petruschka@gmail.com                                     |
|                                       | Mercredi 18h30 - 21h              | Colt badminton                  | petruschka@gmail.com                                     |
| <b>BOXE</b>                           | Mercredi : 18h - 20h30            | Ladjal boxing club Toulouse     | ladjal910@gmail.com                                      |
|                                       | Vendredi : 18h - 20h30            | Ladjal boxing club Toulouse     | ladjal910@gmail.com                                      |
| <b>CAPOEIRA</b>                       | Jeudi : 20h30 - 22h30             | Volta ao mundo                  | candeiastoulouse@gmail.com                               |
| <b>CANNE DÉFENSE ET BATON DÉFENSE</b> | Jeudi : 19h - 21h                 | Académie Jacques Levinet        | ajl.hautegeronne@gmail.com                               |
| <b>CANNE SANTÉ SENIOR</b>             | Jeudi : 18h - 19h                 | Académie Jacques Levinet        | ajl.hautegeronne@gmail.com                               |
| <b>ESCALADE (DÈS 16 ANS)</b>          | Mardi : 18h30 - 19h30             | Maison de quartier Lalande      | 05 36 25 28 23   |
| <b>GOLF</b>                           | Mardi : 14h30 - 16h               |                                 | <a href="#">Accéder au téléservice</a>                   |
| <b>GYM</b>                            | Lundi : 18h30 - 19h30             | Gv sport et santé               | g.auneau31@gmail.com                                     |
| <b>KENDO</b>                          | Samedi 9h-13h                     | Seigakukan                      | seigakukan.kendo@gmail.com                               |
|                                       | Jeudi : 19h - 23h                 | Seigakukan                      | seigakukan.kendo@gmail.com                               |
|                                       | Lundi 20h - 23h30                 | Seigakukan                      | seigakukan.kendo@gmail.com                               |
| <b>MUSCULATION</b>                    | Lundi : 17h - 21h                 | Ladjal boxing club Toulouse     | ladjal910@gmail.com                                      |
|                                       | Jeudi : 17h - 21h                 |                                 |  |
| <b>PILATES</b>                        | Lundi : 9h30 - 10h30              | Maison de quartier Lalande      | 05 36 25 28 23   |
|                                       | Lundi : 10h30 - 11h30             |                                 | <a href="#">Accéder au téléservice</a>                   |
| <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>        | Lundi : 12h30 - 13h30             | Maison de quartier Lalande      | 05 36 25 28 23 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>  |
| <b>SALLE ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>      | Lundi : 9h - 14h                  | Maison de quartier Lalande      | 05 36 25 28 23<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|                                       | Mardi : 9h - 14h                  |                                 |  |
|                                       | Jeudi : 9h - 14h                  |                                 |  |
| <b>SELF DÉFENSE</b>                   | Vendredi : 19h-21h                | Académie Jacques Levinet        | ajl.hautegeronne@gmail.com                               |
| <b>TIR À L'ARC (DÈS 16 ANS)</b>       | Jeudi : 13h30 - 15h30             | école régionale de la 2e chance | julien.gourcder2c-mip.com                                |
|                                       | Mardi : 13h30 - 15h30             | école régionale de la 2e chance | julien.gourcder2c-mip.com                                |
| <b>VOLLEY LOISIRS</b>                 | Mercredi : 21h - 23h              | Colt volley                     | coltvolleyball31@gmail.com                               |

|                                    | Quand ?                 | Avec qui ?            | Renseignements et inscriptions           |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------|--|
| <b>MAISON DE QUARTIER LA VACHE</b> |                         |                       |  |
| <b>ARTS MARTIAUX RUSSES</b>        | Jeudi : 18h - 20h       | Systemic énergie      | stephen.roy@hotmail.fr                   |
| <b>ATELIER MOTRICITÉ</b>           | Vendredi : 9h30 - 12h30 | Alliances et cultures | joelle.schneider@alliancesetcultures.org |
| <b>BILLARD INDIEN</b>              | Mercredi : 20h - 23h30  | Carrom                | spidernaute@gmail.com                    |
| <b>GYM DOUCE</b>                   | Lundi : 11h30 - 12h30   | Alliance et culture   | joelle.schneider@alliancesetcultures.org |
|                                    | Mardi : 10h - 11h       |                       |  |
|                                    | Jeudi : 10h - 11h       |                       |  |
| <b>LE LÂCHER PRISE</b>             | Lundi : 13h - 15h       | Kappa Cites           | association.kappacites@gmail.com         |
| <b>YOGA</b>                        | Mardi : 14h - 15h       | Alliance et culture   | joelle.schneider@alliancesetcultures.org |
| <b>SALLE 2M</b>                    |                         |                       |  |
| <b>MÉDITATION</b>                  | Jeudi : 12h - 13h30     | MJC Croix-Daurade     | contact@mjc Croixdaurade.fr              |
|                                    | Vendredi : 13h - 16h    | Amesoin               | gigliola.mambrini@free.fr                |
| <b>PILATES</b>                     | Mardi : 19h30 - 21h30   | MJC Croix-Daurade     | contact@mjc Croixdaurade.fr              |
| <b>YOGA HATHA</b>                  | Lundi : 17h - 18h15     | Yogasana 31           | annabertin7@gmail.com                    |
|                                    | Mercredi : 10h - 11h30  |                       |  |
|                                    | Mardi : 17h30 - 18h45   |                       |  |

# Jeux de société



## Index

Dans l'index ci-dessous, la première colonne des numéros de pages renvoie à l'offre enfant, la deuxième colonne à l'offre adulte.

|   |       |  |
|---|-------|--|
| CENTRE CULTUREL BELLEGARDE .....        | 84-85 |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN ..... | 84-85 |  |
| MAISON DE QUARTIER DE L'HERS .....      | 84-85 |  |
| MAISON DE QUARTIER LA VACHE .....       | 84-85 |  |

# 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  |
|----------------------------|------------|--|--|---|
| CENTRE CULTUREL BELLEGARDE |            |  |  |   |
| <b>JEUX MAHJONG</b>        | Dès 12 ans | Lundi : 19h - 22h                                | Association Blue Frog Mahjong Club<br>Florent DESCAMPS | 07 85 12 55 27 - florent.descamps.fd@gmail.com<br>www.mahjongtoulouse.wordpress.com |
| <b>JEUX DE RÔLES</b>       | Dès 12 ans | Vendredi : 17h45 - 22h                           | Jeux de Trolls   | contact@jeuxdetrolls.com  |
|                            |            | Samedi : 13h30 - 17h45 (en période d'exposition) |  |   |

## Adulte

|                                   | Quand ?  | Avec qui ?   | Renseignements et inscriptions  |
|-----------------------------------|--|--|---|
| CENTRE CULTUREL BELLEGARDE        |  |  |   |
| <b>JEUX MAH-JONG</b>              | Lundi : 19h - 22h                                | Association Blue Frog Mahjong Club<br>Florent DESCAMPS | 07 85 12 55 27 - florent.descamps.fd@gmail.com<br>www.mahjongtoulouse.wordpress.com |
| <b>JEUX DE RÔLES</b>              | Vendredi : 17h45 - 22h                           | Jeux de Trolls   | contact@jeuxdetrolls.com  |
|                                   | Samedi : 13h30 - 17h45 (en période d'exposition) |  |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN |  |  |   |
| <b>BILLARD CARAMBOLE</b>          | Tous les jours de 9h30 à 21h                     | Billard Club Toulousain                                | 05 61 12 11 69 - billard.bct@orange.fr  |
| MAISON DE QUARTIER DE L'HERS      |  |  |   |
| <b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b>            | Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 14h - 17h      | Foyer des anciens du château de l'Hers Pierre Baudis   | mady13.31@gmail.com - clubfoyerseniors hers@gmail.com                               |
| MAISON DE QUARTIER LA VACHE       |  |  |   |
| <b>JEUX DE RÔLES</b>              | Samedi : 18h - 23h30                             | Le consulat D'Elleslande                               | consulatdelleslande@gmail.fr  |

# Langues & écritures

## Index

Dans l'index ci-dessous, la première colonne des numéros de pages renvoie à l'offre enfant, la deuxième colonne à l'offre adulte.

|   |              |   |
|---|--------------|---|
| CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE .....              | 88-89, 90-91 |  |
| CENTRE CULTUREL BELLEGARDE .....                  | 90-91        |   |
| CENTRE CULTUREL BONNEFOY .....                    | 88-89, 90-91 |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE ..... | 92-93        |   |
| CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS .....               | 92-93        |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN .....           | 88-89        |   |
| CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN .....               | 92-93        |   |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD .....       | 92-93        |   |
| MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE .....            | 88-89, 94-95 |   |
| MAISON DE QUARTIER LALANDE .....                  | 94-95        |   |
| MAISON DE QUARTIER LA VACHE .....                 | 88-89, 94-95 |   |

|  | Pour qui ?  | Quand ?                 | Avec qui ?                          | Renseignements et inscriptions                 |
|--|-------------|-------------------------|-------------------------------------|--|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>      |             |                         |                                     |  |
| <b>COURS INITIATION LANGUES ÉTRANGÈRES</b> | 5 - 17 ans  | Samedi matin            | Alliance des Cultures et de Loisirs | 06 03 00 85 62 - allianz.tls1@gmail.com        |
|  | 5 - 17 ans  | Samedi matin            |                                     |  |
|  | 5 - 17 ans  | Samedi après-midi       |                                     |  |
|  | 5 - 17 ans  | Samedi après-midi       |                                     |  |
|  | 5 - 17 ans  | Dimanche matin          |                                     |  |
|  | 5 - 17 ans  | Dimanche matin          |                                     |  |
| <b>SOUTIEN SCOLAIRE MATHS / PHYSIQUE</b>   | 12 - 18 ans | Dimanche : 10h - 13h    | Centre Formation Excellence         | 06 60 67 13 02 - profbmounir@yahoo.fr          |
|  | 17 - 18 ans | Dimanche : 10h - 13h    |                                     |  |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>            |             |                         |                                     |  |
| <b>CORÉEN</b>                              | 7 - 11 ans  | Samedi : 10h - 11h45    | École coréenne de Toulouse          | 06 69 32 02 95 - ecole.coreenne31@yahoo.fr     |
|  |             | Samedi : 14h - 17h      |                                     |  |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN</b>   |             |                         |                                     |  |
| <b>AIDE AUX DEVOIRS</b>                    | 8 - 18 ans  | Mercredi : 14h - 18h    | Izards Attitude                     | 06 76 73 18 69 - clas.izardsattitude@gmail.com |
|  |             | Jeudi : 16h30 - 19h     |                                     |  |
|  |             | Lundi : 16h30 - 19h     |                                     |  |
| <b>PARRAINAGE ET ACCOMPAGNEMENT</b>        |             | Mardi : 17h - 20h30     | Proxité                             | 07 67 76 17 36 - a.maurel@proxite.com          |
| <b>MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE</b>    |             |                         |                                     |  |
| <b>ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE</b>             | 10 - 14 ans | Vendredi : 16h - 18h45  | Apsar                               | isabell.massardi@associationapsar.org          |
| <b>LUDOTHÈQUE</b>                          |             | Mardi : 9h30 - 11h30    | 123 Soleil                          | direction.123soleil@gmail.com                  |
|  |             | Mardi : 16h - 18h       |                                     |  |
|  |             | Jeudi : 16h - 18h       |                                     |  |
|  |             | Mercredi : 14h - 18h    |                                     |  |
|  |             | Mercredi : 9h30 - 12h   |                                     |  |
|  |             | Vendredi : 9h30 - 11h30 |                                     |  |
|  |             | Vendredi : 16h - 18h    |                                     |  |
|  |             | Samedi : 10h - 12h      |                                     |  |
|  |             | Samedi : 14h - 18h30    |                                     |  |
| <b>MAISON DE QUARTIER LA VACHE</b>         |             |                         |                                     |  |
| <b>CLASS</b>                               | Lycéens     | Vendredi : 17h - 18h    | Alliances et cultures               | joelle.schneider@alliancesetcultures.org       |

|                                       | Quand ?                   | Avec qui ?  | Renseignements et inscriptions                                |
|---------------------------------------|---------------------------|---|---|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b> |                           |   |   |
| ATELIERS DE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE | Lundi : 9h - 12h          | Bell'Arc en Ciel  | 06 67 97 00 82 - 06 87 35 16 80 - assobellarcenciel@gmail.com |
|                                       | Mardi : 13h30 - 16h30     |   |   |
|                                       | Jeudi : 9h - 12h          |   |   |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>     |                           |   |   |
| ANGLAIS DU VOYAGE                     | Mardi : 10h - 11h30       | Culturlang  | 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 - 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       |   |   |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>       |                           |   |   |
| ANGLAIS                               | Mardi : 9h - 10h30        | Cultur'lang   | 06 82 81 20 42 - cathyboussard31@gmail.com                    |
|                                       | Mardi : 10h30 - 12h       |   |   |
|                                       | Mardi : 15h - 16h30       |   |   |
|                                       | Mardi : 18h45 - 20h15     |   |   |
| ESPAGNOL                              | Lundi : 9h - 10h30        | Accent tonique  | 05 61 26 29 34 - 06 74 05 84 09 - accent.tonique@gmail.com    |
|                                       | Lundi : 10h30 - 12h       |   |   |
|                                       | Mardi : 17h - 18h30       |   |   |
|                                       | Jeudi : 10h30 - 12h       |   |   |
|                                       | Jeudi : 17h - 18h30       |   |   |
|                                       | Jeudi : 18h30 - 20h       |   |   |
| ITALIEN (A2)                          | Lundi : 12h15 - 14h15     | Societa dante alighieri   | 07 66 03 82 72 - secretariat@ladantetoulouse.com              |
| ITALIEN (A1)                          | Mardi : 12h15 - 14h15     |   |   |
| ITALIEN (A1)                          | Jeudi : 12h15 - 14h15     |   |   |
| ITALIEN (C1)                          | Vendredi : 12h15 - 14h15  |   |   |
| LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE           | Jeudi : 18h - 20h         | Institut de recherche et d'innovation en langue des signes (IRIS) | les.iris@wanadoo.fr   |
| OCCITAN                               | Jeudi : 20h30 - 22h       | Institut d'études occitanes de la Haute-Garonne                   | 05 61 11 24 87 - cors@ieo31.com                               |

|  | Quand ?                          | Avec qui ?  | Renseignements et inscriptions               |
|--|----------------------------------|---|--|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE</b> |                                  |   |  |
| <b>LSF</b>   | 2 jeudis par mois : 18h - 20h    | Hibiscus  | communication@faireville.fr                  |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>               |                                  |   |  |
| <b>SLAM / ÉCRITURE ET IMPROVISATION</b>            | Jeudi : 17h30 - 19h30            | L'Aire des Mots   | 06 70 38 77 24 - lairedesmots@gmail.com      |
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>               |                                  |   |  |
| <b>ANGLAIS</b>                                     | Vendredi : 9h - 12h30            | Relais Amical Toulouse                                      | 06 67 69 75 81 - relaistoulouse@gmail.com    |
|  | Vendredi : 13h30 - 17h           |   |  |
| <b>ESPAGNOL</b>                                    | Mardi 9h30 - 11h                 | Cultura Latino Espanola                                     | 06 89 24 01 04 - danylubat@gmail.com         |
|  | Mardi 11h - 12h30                |   |  |
|  | Mardi 14h - 15h30                |   |  |
|  | Mardi : 15h30 - 17h              |   |  |
|  | Jeudi 11h - 12h30                |   |  |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>       |                                  |   |  |
| <b>ANGLAIS ÉLÉMENTAIRE</b>                         | Lundi : 17h - 18h30              | Accent tonique  | 06 74 05 84 09 - accent.tonique@gmail.com    |
| <b>ANGLAIS INTERMÉDIAIRE</b>                       | Lundi : 18h30 - 20h              |   |  |
| <b>ATELIER CHANT EN ESPAGNOL</b>                   | 2 mardis par mois : 9h45 - 11h15 |   |  |
| <b>ESPAGNOL CONFIRMÉ</b>                           | Mardi : 11h30 - 13h              |   |  |
|  | Mardi : 14h - 15h30              |   |  |
| <b>ESPAGNOL NIVEAU A2</b>                          | Jeudi : 15h - 16h30              |   |  |
| <b>ESPAGNOL NIVEAU B1</b>                          | Jeudi : 16h30 - 18h              |   |  |
| <b>FORMATION LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE (LSF)</b> | Jeudi : 18h - 19h30              | Mixah / Lsf   | mixah.lsf@gmail.com                          |
| <b>LECTURE ET DÉBAT AUTOUR D'UNE OEUVRE</b>        | 1 lundi par mois : 14h - 17h     | ANR Association Nationale Retraités La Poste France Télécom | 06 89 83 55 39 - danielle.bombail@wanadoo.fr |

|                                    | Quand ?                 | Avec qui ?                       | Renseignements et inscriptions |
|------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE   |                         |                                  |                                |
| LUDOTHÈQUE                         | Mardi : 9h30 - 11h30    | 123 Soleil                       | direction.123soleil@gmail.com  |
|                                    | Mardi : 16h - 18h       |                                  |                                |
|                                    | Mercredi : 9h30 - 12h   |                                  |                                |
|                                    | Mercredi : 14h - 18h    |                                  |                                |
|                                    | Vendredi : 9h30 - 11h30 |                                  |                                |
|                                    | Vendredi : 16h - 18h    |                                  |                                |
|                                    | Samedi : 10h - 12h      |                                  |                                |
|                                    | Samedi : 14h - 18h30    |                                  |                                |
| MAISON DE QUARTIER LALANDE         |                         |                                  |                                |
| JEUX ACTIVITÉS RENCONTRES          | Jeudi : 14h - 17h30     | Non Sc'o Toulouse                | nonsco.toulouse@gmail.com      |
| MAISON DE QUARTIER LA VACHE        |                         |                                  |                                |
| COURS DE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE | Lundi : 18h - 20h       | Retser                           | retser31@gmail.com             |
|                                    | Mercredi : 17h30 - 20h  | Ali Alaoui Arts et Développement | contact@alialaoui.com          |



# Musique



## Index

Dans l'index ci-dessous, la première colonne des numéros de pages renvoie à l'offre enfant, la deuxième colonne à l'offre adulte.

|   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
| CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE .....              | 98-99, 106-107            |  |
| CENTRE CULTUREL BELLEGARDE .....                  | 98-99, 106-107            |  |
| CENTRE CULTUREL BONNEFOY .....                    | 100-101, 106-107          |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE .....    | 100-101, 106-107          |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE ..... | 100-101, 106-107          |  |
| CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS .....               | 100-101, 106-107          |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN .....           | 100-101                   |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER REYNERIE .....        | 108-109                   |  |
| CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN .....               | 108-109                   |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON .....     | 102-103, 108-109          |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD .....       | 102-103, 108-109          |  |
| CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES .....       | 104-105, 108-109, 110-111 |  |
| MAISON DE QUARTIER AMOUROUX .....                 | 110-111                   |  |
| MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE .....            | 104-105, 110-111          |  |
| MAISON DE QUARTIER DE L'HERS .....                | 110-111                   |  |
| MAISON DE QUARTIER LALANDE .....                  | 110-111                   |  |
| MAISON DE QUARTIER LA VACHE .....                 | 110-111                   |  |

# Enfant

# Musique

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

|   | Pour qui ?                                 | Quand ?                  | Avec qui ?                           | Renseignements et inscriptions  |
|---|--|--------------------------|--------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>                   |  |                          |                                      |   |
| <b>ÉCLATS, CHOEUR D'ENFANTS, CHORALE</b>                | 3 - 17 ans                                 | Dimanche : 9h - 12h      | Eclats, chœur d'enfants et de jeunes | 06 01 48 44 08 - <a href="mailto:contact@choeureclats.fr">contact@choeureclats.fr</a>                           |
| <b>ÉVEIL MUSICAL</b>                                    | 3 - 6 ans                                  | Mercredi : 13h30 - 14h30 | Centre culturel Alban-Minville       | 05 67 73 87 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a>   |
| <b>GUITARE</b>  | 8 - 10 ans                                 | Mercredi : 15h - 16h     |                                      |   |
|   | 10 - 13 ans                                | Mercredi : 16h - 17h     |                                      |   |
|   | 13- 18 ans                                 | Mercredi : 17h - 18h     |                                      |   |
| <b>ORCHESTRE DE MUSIQUE ACTUELLE</b>                    | Dès 10 ans                                 | Mardi : 17h30 - 19h30    | Topophone                            | 06 72 84 05 04 - <a href="mailto:jm@topophone.fr">jm@topophone.fr</a>   |
|   | Dès 10 ans                                 | Mercredi : 14h - 17h     |                                      |   |
| <b>PLAYMUSIC #VERSION3 - DANS MON PREMIER ORCHESTRE</b> | 8 - 11 ans                                 | Lundi : 16h45 - 19h      | CRR - PlayMusic                      | 06 61 47 69 22 - <a href="mailto:nathalie.lechat@mairie-toulouse.fr">nathalie.lechat@mairie-toulouse.fr</a>     |
| <b>PLAYMUSIC #VERSION4 - DANS MON ORCHESTRE AMATEUR</b> | Dès 11 ans (4 ans de pratique orchestrale) | Lundi : 19h - 20h45      |                                      |   |
| <b>TOUS EN CHOEUR À BELLEFONTAINE - CHORALE</b>         | Dès 6 ans                                  | Vendredi : 20h - 21h     | Les Concerts de Poche                | 06 71 39 72 37 - <a href="mailto:charlotte.thomas@concertsdepoche.com">charlotte.thomas@concertsdepoche.com</a> |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>                       |  |                          |                                      |   |
| <b>CHANT CHORAL</b>                                     | 5 à 7 ans                                  | Lundi : 17h - 17h55      | Éclats, chœur d'enfants et de jeunes | 06 01 48 44 08 - <a href="http://www.choeureclats.fr">www.choeureclats.fr</a>                                   |
|   | 8 à 10 ans                                 | Lundi : 18h - 19h        |                                      |   |
|   | 5 à 7ans                                   | Jeudi : 17h - 17h55      |                                      |   |
|   | 8 à 10 ans                                 | Jeudi : 18h - 19h        |                                      |   |
| <b>ÉVEIL MUSICAL</b>                                    | 3 - 4 ans                                  | Jeudi : 16h30 - 17h10    | Centre culturel Bellegarde           | 05 62 27 44 88- <a href="#">Accéder au téléservice</a>  |
| <b>GUITARE</b>  | 9 - 14 ans                                 | Mercredi : 13h30 - 14h30 |                                      |   |
|   |  | Mercredi : 14h30 - 15h30 |                                      |   |
|   |  | Mercredi : 15h30 - 16h30 |                                      |   |
|   |  | Mercredi : 16h30 - 17h30 |                                      |   |
|   |  | Mercredi : 17h30 - 18h30 |                                      |   |

|  | Pour qui ?  | Quand ?                  | Avec qui ?                     | Renseignements et inscriptions                          |
|--|-------------|--------------------------|--------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>                    |             |                          |                                |   |
| <b>GUI-TAIRE DÉBUTANT</b>                          | 13 - 15 ans | Mercredi : 17h30 - 18h30 | Centre culturel Bonnefoy       | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>GUI-TAIRE TOUS NIVEAUX</b>                      | 8 - 12 ans  | Lundi : 18h - 19h        |                                |   |
| <b>GUI-TAIRE INTERMÉDIAIRE</b>                     | 13 - 15 ans | Mercredi : 18h30 - 19h30 |                                |   |
| <b>INITIATION MUSICALE</b>                         | 5 - 6 ans   | Mercredi : 15h15 - 16h15 |                                |   |
|  | 4 - 5 ans   | Mercredi : 16h15 - 17h15 |                                |   |
| <b>PIANO DÉBUTANT</b>                              | 6 - 9 ans   | Samedi : 9h30 - 10h30    |                                |   |
|  | Dès 9 ans   | Samedi 11h30 - 12h30     |                                |   |
|  | 7 - 16 ans  | Mardi : 16h45 - 17h45    |                                |   |
| <b>PIANO INTERMÉDIAIRE</b>                         | 7 - 16 ans  | Jeudi : 16h45 - 17h45    |                                |   |
|  | Dès 7 ans   | Samedi 10h30 - 11h30     |                                |   |
|  | 7 - 16 ans  | Mardi : 17h45 - 18h45    |                                |   |
| <b>PIANO CONFIRMÉ</b>                              | 7 - 16 ans  | Jeudi : 17h45 - 18h45    |                                |   |
|  | Dès 12 ans  | Jeudi 18h45 - 19h45      |                                |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE</b>    |             |                          |                                |   |
| <b>CHANTS ET RYTHMES DU MONDE</b>                  | 7 - 11 ans  | Jeudi : 16h30 - 17h30    | Les belles fanes               | lesbellesfanes@gmail.com                                |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE</b> |             |                          |                                |   |
| <b>CHORALE</b>                                     | 5 - 6 ans   | Lundi : 16h30 - 17h30    | La lauzeta                     | contact@lauzeta.fr                                      |
|  | 7 - 10 ans  | Lundi : 17h30 - 19h      |                                |   |
| <b>PERCUSSION SOURD</b>                            |             | Vendredi : 18h - 20h     | Asso musique pi sourd          | 07 81 78 47 80 - asso.musiquepisourd@gmail.com          |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>               |             |                          |                                |   |
| <b>ENSEIGNEMENT MUSICAL JEUNES MUSICIENS</b>       | 8 - 15 ans  | Mercredi : 14h - 18h     | Topophone                      | 07 68 99 21 59 - contact@topophone.fr                   |
| <b>ÉVEIL MUSICAL</b>                               | 3 - 5 ans   | Mercredi : 15h - 16h     | Centre culturel Henri-Desbals  | 05 61 25 25 73 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN</b>           |             |                          |                                |   |
| <b>ÉVEIL MUSICAL</b>                               | 3 - 5 ans   | Mercredi : 15h30 - 16h30 | Kobenawati                     | 06 67 00 29 92 - asso.kobenawati@yahoo.com              |
| <b>GUI-TAIRE</b>                                   | 6 - 11 ans  | Mardi : 17h - 18h        | Centre culturel Alban-Minville | 05 67 73 87 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | 12 - 17 ans | Mardi : 18h - 19h        |                                |   |
| <b>PRATIQUE INSTRUMENTALE</b>                      | 8 - 18 ans  | Jeudi : 17h - 18h        | Topophone                      | 07 68 99 21 59 - aurelie.guirao@topophone.fr            |
|  |             | Jeudi : 18h - 19h        |                                |   |

|  | Pour qui ? | Quand ?               | Avec qui ?                           | Renseignements et inscriptions |
|--|------------|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b> |            |                       |                                      |                                |
| <b>BATTERIE</b>                                | Dès 6 ans  | Du lundi au jeudi     | Association musicale Canto Laouzetto | assocanto@gmail.com            |
| <b>CHANT</b>                                   | Dès 6 ans  | Mardi                 |                                      |                                |
| <b>ÉVEIL MUSICAL</b>                           | 4 - 5 ans  | Mercredi              |                                      |                                |
| <b>GUITARE</b>                                 | Dès 6 ans  | Du lundi au jeudi     |                                      |                                |
| <b>PIANO</b>                                   | Dès 6 ans  | Du lundi au jeudi     |                                      |                                |
| <b>SOLFÈGE, FORMATION MUSICALE</b>             | Dès 6 ans  | Mercredi              |                                      |                                |
| <b>TROMPETTE</b>                               | Dès 6 ans  | Lundi, mardi et jeudi |                                      |                                |

|  |                              |  |                                       |   |
|--|------------------------------|--|---------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b> |                              |  |                                       |   |
| <b>BATTERIE DÉBUTANT</b>                     | 6 - 8 ans                    | Mercredi : 14h - 15h<br>Mercredi : 15h - 16h | Centre culturel de quartier Soupetard | 05 31 22 99 70 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | 8 - 11 ans                   | Mercredi : 16h - 17h                         |                                       |   |
|  | 12 - 16 ans                  | Mercredi : 17h - 18h                         |                                       |   |
| <b>CHANT CHORAL</b>                          | Dès 3 ans                    | Lundi : 17h15 - 18h et 18h05 - 19h05         | Eclats, Choeur d'enfants et de jeunes | 06 01 48 44 08 - francois.terrieux@choeureclats.fr      |
| <b>GUITARE DÉBUTANT</b>                      |                              | Mardi : 17h - 18h<br>Samedi : 9h30 - 10h30   | Centre culturel de quartier Soupetard | 05 31 22 99 70 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | <b>GUITARE INTERMÉDIAIRE</b> |  |                                       |   |
| <b>PIANO</b>                                 |                              | 6 - 17 ans                                   |                                       |   |

|  | Pour qui ?  | Quand ?                    | Avec qui ?                            | Renseignements et inscriptions                          |
|--|-------------|----------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b> |             |                            |                                       |   |
| BASSE DÉBUTANT                               | 15 - 17 ans | Lundi : 17h-18h et 18h-19h | Centre culturel – Théâtre des Mazades | 05 31 22 98 00 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| BASSE INTERMÉDIAIRE                          | 15 - 17 ans | Lundi : 19h - 20h          |                                       |   |
| BATTERIE DÉBUTANT                            | 10 - 17 ans | Mardi : 17h - 18h          |                                       |   |
|  |             | Mardi : 18h - 19h          |                                       |   |
|  |             | Mercredi : 15h - 16h       |                                       |   |
| BATTERIE INTERMÉDIAIRE                       | 10 - 17 ans | Mercredi : 16h - 17h       |                                       |   |
|  |             | Mercredi : 17h - 18h       |                                       |   |
| CHANT ET FORMATION MUSICALE ENFANTS          | 7 - 10 ans  | Lundi : 17h - 18h15        | Canzonetta                            | 05-61-22-10-78 assocanzonetta@gmail.com                 |
| EVEIL MUSICAL                                | 3 - 4 ans   | Mercredi : 16h - 17h       | Topophone                             | contact@topophone.fr                                    |
| JEUNES MUSICIEN.N.E.S.                       | 8 - 18 ans  | Vendredi : 17h - 19h       |                                       |   |
| MUSIQUE ET CHANT                             | 5 - 6 ans   | Mercredi : 17h - 18h       | Centre culturel – Théâtre des Mazades | 05 31 22 98 00 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | 7 - 12 ans  | Mercredi : 15h - 16h       |                                       |   |
| PIANO DÉBUTANT                               | 7 - 17 ans  | Mardi : 17h - 18h          |                                       |   |
|  |             | Mercredi : 14h - 15h       |                                       |   |
|  |             | Mercredi : 15h - 16h       |                                       |   |
|  |             | Jeudi : 17h - 18h          |                                       |   |
| PIANO INTERMÉDIAIRE                          | 7 - 17 ans  | Mardi : 18h - 19h          |                                       |   |
|  |             | Mardi : 19h - 20h          |                                       |   |
|  |             | Mercredi : 16h - 17h       |                                       |   |
|  |             | Mercredi : 17h - 18h       |                                       |   |
|  |             | Mercredi : 18h - 19h       |                                       |   |
| RAP DÉBUTANT                                 | 11 - 14 ans | Mercredi : 14h - 15h15     | Centre culturel – Théâtre des Mazades | 05 31 22 98 00 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| SOLFÈGE                                      | 7 - 17 ans  | Jeudi : 18h - 19h          |                                       |   |
| <b>MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE</b>      |             |                            |                                       |   |
| ÉVEIL MUSICAL                                | 3 - 6 ans   | Lundi : 17h - 19h15        | Mjc Croix-Daurade                     | contact@mjccroixdaurade.fr                              |

|   | Quand ?  | Avec qui ?                     | Renseignements et inscriptions                          |
|---|--|--------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>   |  |                                |   |
| <b>ENSEMBLE MUSICAL, PRATIQUE ORCHESTRALE COLLECTIVE (DÈS 16 ANS)</b>                   | Jeudi : 18h30 - 20h30                                  | Centre culturel Alban-Minville | 05 67 73 87 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>GITARE (DÈS 16 ANS)</b>  | Mercredi : 18h - 19h                                   |                                |   |
| <b>PLAYMUSIC #VERSION4 - DANS MON ORCHESTRE AMATEUR (4 ANS DE PRATIQUE ORCHESTRALE)</b> | Lundi : 19h - 20h45                                    | CRR - PlayMusic                | 06 61 47 69 22 - nathalie.lechat@mairie-toulouse.fr     |
| <b>TOUS EN CHOEUR À BELLEFONTAINE - CHORALE</b>   | Vendredi : 20h - 21h                                   | Les Concerts de Poche          | 06 71 39 72 37 - charlotte.thomas@concertsdepoche.com   |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>   |  |                                |   |
| <b>CHANT AVEC SIDONIE LANDRIN</b>   | Lundi : 10h15 - 11h30                                  | Centre culturel Bellegarde     | 05 62 27 44 88 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>CHANT IMPROVISÉ</b>  | 3 à 5 samedis par an : 10h30 - 16h30                   | Zique et plume                 | 06 63 66 76 43 - ziqueplume@gmail.com                   |
| <b>CHORALE ONLY VOICES</b>  | Mercredi : 18h45 - 21h                                 | Shake Art 31                   | 06 63 74 26 28 - shakeart31@yahoo.fr                    |
| <b>MUSIQUES ACTUELLES NUMÉRIQUES AVEC ABLETON. (DÈS 16 ANS). SACHA LOURTIES</b>         | Mardi 18h30 - 20h30                                    | Centre culturel Bellegarde     | 05 62 27 44 88 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>RÉALISATION D'UN JOURNAL SONORE ET FILMIQUE (DÈS 16 ANS) AVEC HEE-JIN KIM</b>        | 2 jeudis par mois : 18h30 - 20h30                      |                                |   |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>   |  |                                |   |
| <b>CHORALE, À CROCHE VOIX</b>   | Mercredi : 20h30 - 22h30                               | A croche voix                  | acrochevoix@gmail.com                                   |
| <b>GITARE DÉBUTANT</b>  | Lundi : 19h - 20h                                      | Centre culturel Bonnefoy       | 05 67 73 83 60 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>PIANO TOUS NIVEAUX</b>   | Mardi : 18h45 - 19h45                                  |                                |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE</b>   |  |                                |   |
| <b>CHANTS POLYPHONIQUES DES PYRÉNÉES ET D'AILLEURS</b>                                  | Jeudi : 18h30 - 20h                                    | Les belles fanes               | lesbellesfanes@gmail.com                                |
| <b>GITARE, PIANO</b>  | Du mercredi au vendredi (voir avec l'association)      | Crescendo                      | 06 79 83 11 81 - assoc-crescendo-pradettes@yahoo.fr     |
| <b>ORCHESTRE POPULAIRE DES PRADETTES</b>  | 2 fois par mois (voir avec l'association)              | Les belles fanes               | lesbellesfanes@gmail.com                                |
| <b>STAGES ADULTES CHANTS ET RYTHME DU MONDE</b>   | 1 fois par mois (voir avec l'association)              |                                |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER LA BRIQUE ROUGE</b>                                      |  |                                |   |
| <b>ACCORDÉON</b>  | 1 lundi sur 2 : 20h - 22h<br>1 jeudi sur 2 : 19h - 21h | La roulotte                    | 06 19 79 37 71 - contactlaroulotte@googlegroups.com     |
| <b>CHORALE</b>  | Lundi : 19h30 - 22h                                    | Soul gossellers                | 07 67 72 46 29 - soulshinevoicesgospel@gmail.com        |
| <b>PERCUSSION</b>   | Mercredi : 19h - 20h30                                 | Baga percussion                | info@bagapercussion.com                                 |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>  |  |                                |   |
| <b>CHORALE</b>  | Lundi : 12h - 14h                                      | La Bande Originale             | 06 22 73 26 35 - chorale.cosat@gmail.com                |

|  | Quand ?                        | Avec qui ?                            | Renseignements et inscriptions                          |
|--|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL REYNERIE</b>                |                                |                                       |   |
| <b>CHORALE</b>                                 | Lundi : 18h - 20h              | Choeurs du lac                        | 06 77 20 60 15 - frederique.said65@orange.fr            |
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>           |                                |                                       |   |
| <b>CORPS VOIX</b>                              | Lundi : 10h30 - 12h            | Centre culturel Saint-Cyprien         | 05 61 22 27 77 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b> |                                |                                       |   |
| <b>CHORALE ADULTE</b>                          | Mardi                          | Association musicale Canto Laouzetto  | assocanto@gmail.com                                     |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>   |                                |                                       |   |
| <b>ACCORDÉON (DÈS 16 ANS)</b>                  | Mercredi : 17h30 - 18h30       | Centre culturel de quartier Soupetard | 05 31 22 99 70 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | Mercredi : 18h30 - 19h30       |                                       |   |
| <b>CHANT CHORAL</b>                            | Lundi : 14h - 17h              | Chorale des aînés La Joie De Vivre    | 06 64 76 35 26 - francois.mylene@wanadoo.fr             |
| <b>GUITARE DÉBUTANT</b>                        | Mardi : 16h - 17h              | Centre culturel de quartier Soupetard | 05 31 22 99 70 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | Mardi : 20h - 21h              |                                       |   |
| <b>GUITARE</b>                                 | Samedi : 11h30 - 12h30         |                                       |   |
| <b>GUITARE INTERMÉDIAIRE</b>                   | Mardi : 21h - 22h              |                                       |   |
| <b>PIANO</b>                                   | Mercredi : 13h - 14h           |                                       |   |
|  | Vendredi : 14h - 15h           |                                       |   |
|  | Vendredi : 15h - 16h           |                                       |   |
|  | Vendredi : 16h - 17h           |                                       |   |
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b>   |                                |                                       |   |
| <b>ATELIER VOCAL</b>                           | Mercredi : 18h30 - 20h         | Centre culturel - Théâtre des Mazades | 05 31 22 98 00 - <a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>BASSE DÉBUTANT</b>                          | Mardi : 18h - 19h              |                                       |   |
| <b>BASSE INTERMÉDIAIRE</b>                     | Mardi : 19h - 20h et 20h - 21h |                                       |   |
| <b>BATTERIE DÉBUTANT</b>                       | Mardi : 19h - 20h              |                                       |   |
|  | Mercredi : 18h - 19h           |                                       |   |
| <b>BATTERIE INTERMÉDIAIRE</b>                  | Mardi : 20h - 21h              |                                       |   |
|  | Mardi : 21h - 22h              |                                       |   |

|  | Quand ?                       | Avec qui ?                            | Renseignements et inscriptions                           |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b> |                               |                                       |  |
| <b>GUITARE DÉBUTANT</b>                      | Mercredi : 16h - 17h          | Centre culturel – Théâtre des Mazades | 05 31 22 98 00<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
|  | Jeudi : 17h - 18h             |                                       |  |
|  | Jeudi : 18h - 19h             |                                       |  |
| <b>GUITARE INTERMÉDIAIRE</b>                 | Mercredi : 17h - 18h          |                                       |  |
|  | Mercredi : 18h - 19h          |                                       |  |
|  | Mercredi : 18h - 19h          |                                       |  |
| <b>CHORALE INCLUSIVE</b>                     | Mardi : 10h - 11h30           | Canzonetta                            | 05-61-22-10-78 - assocanzonetta@gmail.com                |
|  | Vendredi : 14h30 - 16h        |                                       |  |
| <b>OSEZ LE BAROQUE</b>                       | Lundi : 18h30 - 20h           |                                       |  |
| <b>ORCHESTRE SYMPHONIQUE AMATEUR</b>         | Vendredi : 19h30 - 22h        | Ensemble orchestral Pierre de Fermat  | 06-61-91-09-43 - ensemble.orchestral.fermat@gmail.com    |
| <b>PIANO DÉBUTANT</b>                        | Jeudi : 16h - 17h             | Centre culturel – Théâtre des Mazades | 05 31 22 98 00<br><a href="#">Accéder au téléservice</a> |
| <b>PIANO INTERMÉDIAIRE</b>                   | Jeudi : 19h - 20h             |                                       |  |
|  | Jeudi : 20h - 21h             |                                       |  |
| <b>PRATIQUE MUSICALE COLLECTIVE</b>          | Mercredi : 19h - 22h          |                                       |  |
| <b>MAISON DE QUARTIER AMOUROUX</b>           |                               |                                       |  |
| <b>CHORALE</b>                               | Lundi : 20h30 - 22h           | Le Cabri CSF                          | 06 89 82 67 05 – direction-lecabri@laposte.net           |
| <b>MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE</b>      |                               |                                       |  |
| <b>CHORALE</b>                               | Mercredi : 17h30 - 18h30      | Mjc Croix-Daurade                     | contact@mjc Croixdaurade.fr                              |
|  | Mercredi : 20h - 22h          |                                       |  |
| <b>MAISON DE QUARTIER DE L'HERS</b>          |                               |                                       |  |
| <b>RÉPÉTITION SPECTACLES MUSICAUX</b>        | Mardi et mercredi 20h - 22h30 | Choeur Mélopée                        | 06 63 91 92 93 - ylbaspin@yahoo.fr                       |
| <b>MAISON DE QUARTIER LALANDE</b>            |                               |                                       |  |
| <b>PIANO</b>                                 | Lundi et mardi : 13h - 17h    | Jazz vivant                           | philip.lejeune@yahoo.fr                                  |
| <b>PERCUSSIONS AFRICAINES</b>                | Jeudi : 19h - 22h30           | Baga percussion                       | info@bagapercussion.com                                  |
|  | Lundi : 19h - 20h30           |                                       |  |
| <b>MAISON DE QUARTIER LA VACHE</b>           |                               |                                       |  |
| <b>PERCUSSION ET DANSE</b>                   | Mercredi : 20h - 22h30        | Liyannaj-k                            | liyannajk971@hotmail.com                                 |
|  | Vendredi : 19h - 22h30        |                                       |  |
| <b>TECHNIQUE VOCALE ADULTE</b>               | Jeudi : 12h30 - 14h           | Ali Alaoui Arts et Développement      | contact@alialaoui.com                                    |

# Théâtre



## Index

Dans l'index ci-dessous, la première colonne des numéros de pages renvoie à l'offre enfant, la deuxième colonne à l'offre adulte.

|  |                  |  |
|--|------------------|--|
| CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE .....           | 118-119          |  |
| CENTRE CULTUREL BELLEGARDE .....               | 114-115, 118-119 |  |
| CENTRE CULTUREL BONNEFOY .....                 | 114-115, 118-119 |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE ..... | 118-119          |  |
| CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS .....            | 114-115, 118-119 |  |
| CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN .....            | 114-115, 120-121 |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON .....  | 116-117, 120-121 |  |
| CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD .....    | 116-117, 120-121 |  |
| CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES .....    | 116-117, 120-121 |  |
| MAISON DE QUARTIER AMOUROUX .....              | 120-121          |  |
| MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES .....   | 120-121          |  |
| MAISON DE QUARTIER CROIX - DAURADE .....       | 116-117, 120-121 |  |
| MAISON DE QUARTIER DE L'HERS .....             | 120-121          |  |
| MAISON DE QUARTIER LALANDE .....               | 120-121          |  |
| MAISON DE QUARTIER LA VACHE .....              | 122-123          |  |
| SALLE 2M .....                                 | 122-123          |  |

|  | Pour qui ?                               | Quand ?  | Avec qui ?                  | Renseignements et inscriptions   |
|--|--|--|-----------------------------|--|
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>            |  |  |                             |  |
| <b>ATELIER THÉÂTRE</b>                       | 6 - 8 ans                                | Mercredi : 13h45 - 15h30   | Contrescarpe                | 06 24 69 61 73 - con3scarpe@gmail.com  |
|  | 9 - 11 ans                               | Mercredi : 15h30 - 17h   |                             |  |
|  | 12 - 13 ans                              | Mercredi : 17h - 18h30   |                             |  |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>              |  |  |                             |  |
| <b>PETIT MONDE À EXPLORER</b>                | Duo parent - enfant<br>de 6 mois à 4 ans | 1 mercredi : 10h - 11h   | Cie Les bricoleuses         | 06 71 71 04 20 - <a href="http://ateliers.lesbricoleuses.org">http://ateliers.lesbricoleuses.org</a> |
|  |  | 1 vendredi par mois : 10h - 11h  |                             |  |
| <b>THÉÂTRE</b>                               | 10 - 12 ans                              | Lundi : 17h30 - 19h  | Molisetti                   | 06 45 79 46 74 - atelierstheatrebonnefoy@gmail.com   |
|  | 10 - 12 ans                              | Mercredi : 14h - 15h30   |                             |  |
|  | 7 - 10 ans                               | Mercredi : 15h45 - 17h15   |                             |  |
|  | 8 - 10 ans                               | Mercredi : 17h30 - 19h   |                             |  |
|  | 13 - 16 ans                              | Vendredi : 17h45 - 19h45   |                             |  |
| <b>THÉÂTRE CLOWN</b>                         | 4 - 6 ans                                | 1 samedi sur 2 : 9h15 - 10h15  | Éclair de lune              | 06 25 58 37 52 - eclairdelune@yahoo.com  |
|  | 6 - 10 ans                               | 1 samedi sur 2 : 10h30 - 11h45   |                             |  |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>         |  |  |                             |  |
| <b>EXPRESSIONS THÉÂTRALES ENFANTS / ADOS</b> | 6 - 17 ans                               | Mercredi : 16h - 18h   | La Compagnie Jeux de Mêmes  | 06 79 27 08 04 - lacompagnie.asso@free.fr  |
| <b>THÉÂTRE D'IMPROVISATION JUNIOR</b>        | 11 - 15 ans                              | Mardi : 18h15 - 19h30  | Les Amis de la Bulle Carrée | 06 75 40 02 20 - formationjeune.bullecarrée@gmail.com  |
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>         |  |  |                             |  |
| <b>THÉÂTRE</b>                               | Dès 6 ans                                | Stage de 3 jours 9h30 - 17h30 :<br>du 23 au 25 octobre 2024, du 19 au 21<br>février 2025, du 16 au 18 avril 2025 | Compagnie A                 | 06 65 60 96 02 - communicationcompagniea@gmail.com   |
| <b>THÉÂTRE ADOS</b>                          | 15 - 18 ans                              | Jeudi : 17h - 18h45  | En Compagnie des Barbares   | 06 09 95 48 13 - contact@encompagniedesbarbares.fr   |

|  | Pour qui ?  | Quand ?                  | Avec qui ?              | Renseignements et inscriptions                            |
|--|-------------|--------------------------|-------------------------|---|
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b> |             |                          |                         |   |
| <b>THÉÂTRE</b>                                 | 12 - 14 ans | Lundi : 18h15 - 19h45    | Cie du petit matin      | 06 58 14 08 28 – compagnie-du-petit-matin.fr              |
|  | 7 - 9 ans   | Mardi : 16h30 - 18h      |                         |   |
|  | 11 - 14 ans | Mardi : 18h - 19h30      |                         |   |
|  | 6 - 10 ans  | Vendredi : 16h30 - 18h   |                         |   |
|  | 6 - 10 ans  | Jeudi : 16h30 - 18h      |                         |   |
|  | 11 - 14 ans | Jeudi : 18h15 - 19h45    |                         |   |
|  | 14 - 17 ans | Jeudi : 18h - 20h        |                         |   |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>   |             |                          |                         |   |
| <b>COURS DE THÉÂTRE</b>                        | 4 - 10 ans  | Lundi : 17h - 18h15      | Zorro Et Compagnies     | 06 62 24 7347 31 33 - contact.zorroetcompagnies@gmail.com |
| <b>PRATIQUE THÉÂTRALE</b>                      | Dès 7 ans   | Mardi : 17h - 18h30      | Cie Molisetti           | 07 79 49 26 28 - ciemolisetti@yahoo.fr                    |
| <b>CENTRE CULTUREL – THÉÂTRE DES MAZADES</b>   |             |                          |                         |   |
| <b>IMPROVISATION THÉÂTRALE</b>                 | Dès 14 ans  | Mardi : 20h30 - 22h      | The black stories impro | 07 86 64 37 73 - blackstoriesimpro@gmail.com              |
| <b>THÉÂTRE ENFANTS ET ÉVEIL</b>                | 6 - 8 ans   | Mercredi : 13h30 - 14h30 | Ailleurs et ici         | 06 79 81 97 86 claudesanchezclement@gmail.com             |
| <b>THÉÂTRE ENFANTS-PRÉ-ADOS</b>                | Dès 8 ans   | Mercredi : 14h30 - 16h   |                         |   |
|  | Dès 12 ans  | Mercredi : 16h - 17h30   |                         |   |
| <b>MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE</b>        |             |                          |                         |   |
| <b>THÉÂTRE</b>                                 | 8 - 11 ans  | Mercredi : 14h - 17h     | Mjc Croix-Daurade       | contact@mjc CroixDaurade.fr                               |



|   | Quand ?                  | Avec qui ?   | Renseignements et inscriptions                     |
|---|--------------------------|--|--|
| <b>CENTRE CULTUREL ALBAN-MINVILLE</b>   |                          |  |  |
| <b>GROUPE DE CRÉATION THÉÂTRALE</b>   | Dimanches dans l'année   | Association L'Eté - L'Enveloppement Tenace des Etreintes | 07 69 31 35 65 - equipagedelete@gmail.com          |
| <b>LABO D'IMPRO - THÉÂTRE D'IMPROVISATION</b>                                       |                          | Théâtralement Solidaire                                  | theatralementsolidaire@gmail.com                   |
| <b>CENTRE CULTUREL BELLEGARDE</b>   |                          |  |  |
| <b>ATELIER THÉÂTRE DÉBUTANT</b>   | Mercredi : 18h45 - 20h45 | Oui Bizarre  | 06 60 46 45 80 - oui.bizarre@gmail.com             |
| <b>THÉÂTRE PHYSIQUE MOOVEMELT</b>   | Vendredi : 10h30 - 12h   | Cie Peter Agardi   | compagniepeteragardi@gmail.com                     |
| <b>CENTRE CULTUREL BONNEFOY</b>   |                          |  |  |
| <b>ART ORATOIRE</b>   | Jeudi : 17h30 - 19h      | Comédie plus   | 06 43 88 73 75 - association.comedieplus@gmail.com |
|   | Vendredi : 18h - 19h30   |  |  |
|   | Vendredi : 20h - 21h30   |  |  |
| <b>CRÉATION ARTISTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE (THÉÂTRE, DANSE, MUSIQUE ET ÉCRITURE)</b> | Samedi : 12h - 14h       | Arts en acte   | contact@arts-en-acte.com                           |
| <b>THÉÂTRE D'IMPROVISATION</b>  | Mercredi : 20h-22h       | Cie Synapse  | contact@compagnie-synapse.com                      |
| <b>THÉÂTRE CRÉATION</b>   | Mercredi : 19h30 - 22h   | Cie Molisetti  | 06 45 79 46 74 - atelierstheatrebonnefoy@gmail.com |
|   | Lundi : 20h30 - 22h      |  |  |
| <b>THÉÂTRE LES BASES</b>  | Jeudi : 19h15 - 21h15    |  |  |
| <b>THÉÂTRE INTERGÉNÉRATIONNEL</b>   | Samedi : 14h30 - 17h     | Cie Entre  | christophe.falgayras@orange.fr                     |
| <b>THÉÂTRE</b>  | Lundi : 19h15 - 21h15    | Cie Après Demain   | margot.djenna@orange.fr                            |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER BORDEBLANCHE</b>                                     |                          |  |  |
| <b>CHORALE (DÈS 10 ANS)</b>   | Vendredi : 20h30 - 22h30 | Le rideau rouge  | 06 37 38 61 01 - lerideaurouge31@orange.fr         |
| <b>CENTRE CULTUREL HENRI-DESBALS</b>  |                          |  |  |
| <b>ATELIER BOXE / THÉÂTRE</b>   | Lundi : 14h30 - 17h00    | Draoui Productions                                       | 06 98 68 86 27 - draoui.produc@gmail.com           |
|   | Mardi : 10h - 12h        |  |  |
|   | Vendredi : 20h - 22h     |  |  |
| <b>THÉÂTRE INTERGÉNÉRATIONNEL</b>   | Samedi : 14h30 - 17h     | Compagnie Vaga l'âme                                     | 07 76 75 44 09 - asso_cie.vagalame31@yahoo.com     |
| <b>THÉÂTRE JEUNES ADULTES</b>   | Mercredi : 19h - 22h     | Compagnie Nelson Dumont                                  | 06 08 17 92 60 - nelson.dumont@cegetel.net         |
|   | Vendredi : 9h - 13h30    |  |  |

|  | Quand ?                        | Avec qui ?                    | Renseignements et inscriptions                     |
|--|--------------------------------|-------------------------------|--|
| <b>CENTRE CULTUREL SAINT-CYPRIEN</b>           |                                |                               |  |
| THÉÂTRE  | Mercredi : 19h50 - 21h50       | Comédie Plus                  | 06 43 88 73 75 - association.comedieplus@gmail.com |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SAINT-SIMON</b> |                                |                               |  |
| THÉÂTRE  | Lundi 20h - 23h                | Cie du petit matin            | 06 58 14 08 28 - compagnie-du-petit-matin.fr       |
|  | Jeudi 20h - 23h                |                               |  |
| <b>CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD</b>   |                                |                               |  |
| PRATIQUE THÉÂTRALE (DÈS 14 ANS)                | Mercredi : 17h30 - 19h         | Cie Molisetti                 | 07 79 49 26 28 - ciemolisetti@yahoo.fr             |
| PRATIQUE THÉÂTRALE                             | Mercredi : 19h - 21h           |                               |  |
| <b>CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES</b>   |                                |                               |  |
| CRÉATION THÉÂTRALE (DÈS 17 ANS)                | Lundi : 18h30 - 20h30          | Ailleurs et ici               | 06 79 81 97 86 - claudesanchezclement@gmail.com    |
| COMÉDIE MUSICALE                               | Mercredi : 13h30 - 17h30       | Les treteaux blancs           | aude.valette@sfr.fr                                |
| IMPROVISATION THÉÂTRALE                        | Mercredi : 20h - 22h           | The black stories impro       | 07 86 64 37 73 - blackstoriesimpro@gmail.com       |
| THÉÂTRE  | Mardi : 14h - 17h              | Reflet 31                     | reflet31@gmail.com                                 |
| <b>MAISON DE QUARTIER AMOUROUX</b>             |                                |                               |  |
| THÉÂTRE  | Mardi et jeudi : 19h15 - 22h30 | Théâtre Crécelle              | 06 80 03 35 79 - ph06charron@gmail.com             |
|  | Mercredi : 20h - 22h30         |                               |  |
| <b>MAISON DE QUARTIER DES ARÈNES ROMAINES</b>  |                                |                               |  |
| THÉÂTRE  | Vendredi : 18h - 22h           | Théâtre crecelle              | 06 80 03 35 79 - ph06charron@gmail.com             |
| <b>MAISON DE QUARTIER CROIX-DAURADE</b>        |                                |                               |  |
| RÉPÉTITION THÉÂTRALE                           | Mardi : 19h - 22h30            | Théâtre toulousain pop hilare | philippe.merlane@hotmail.fr                        |
|  | Jeudi : 19h - 22h30            |                               |  |
| <b>MAISON DE QUARTIER DE L'HERS</b>            |                                |                               |  |
| PRATIQUE THÉÂTRALE                             | Lundi : 19h30-22h / 18h-19h30  | Les Gorgones                  | 06 27 16 45 19 - maelys.girasole@gmail.com         |
| <b>MAISON DE QUARTIER LALANDE</b>              |                                |                               |  |
| ATELIER IMPROVISATION THÉÂTRE                  | 1 samedi par mois              | La brique de Toulouse         | labriquedetoulouse@gmail.com                       |
| THÉÂTRE  | Jeudi : 19h30 - 22h30          | La R'éplique                  | gisele.grange@wanadoo.fr                           |
|  | Dimanche : 19h - 22h           |                               |  |
|  | Mardi : 20h - 23h              | Cour et jardin                | bettymalice55@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 - 23h30 | La brique de Toulouse  | labriquedetoulouse@gmail.com   |
| SALLE 2M                    |                       |                        |                                |
| THÉÂTRE D'IMPROVISATION     | Lundi : 20h30 - 23h30 | Le songe de la chimère | lesongedelachimere@gmail.com   |



# Tarifs et modalités d'inscriptions des activités hebdomadaires municipales 2024-2025

## Une nouvelle tarification solidaire + juste en 2024

Depuis janvier, une tarification solidaire calculée sur la base de votre Revenu Fiscal de Référence a été mise en place pour les stages et excursions.

A partir de septembre 2024, les activités hebdomadaires socioculturelles bénéficieront désormais de ce même mode de calcul du tarif.

Pour éviter toute surfacturation et bénéficier d'un tarif adapté à vos revenus, pensez à vérifier vos informations personnelles et à actualiser vos données financières, sur le site internet, dans votre [Espace Famille-Loisirs > Mes données financières](#)

Une inscription à l'année qui garantit votre place sur la saison.

| FORMAT DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES  |       | TARIFS Toulouse  | TARIFS Hors Toulouse |
|---|-------|------------------|----------------------|
| Activités hebdomadaires jusqu'à 2h  | Année | DE 56,60€ À 127€ | 188€                 |
| Activités hebdomadaires + de 2h ou avec 2 intervenants ou avec mise à disposition de fournitures spécifiques                                | Année | DE 79,60€ À 177€ | 265€                 |
| Activités hebdomadaires + de 2h ou avec 2 intervenants ou avec mise à disposition de fournitures spécifiques + accès à une autre prestation | Année | DE 133€ À 235€   | 345€                 |

## Inscrivez-vous depuis chez vous !

Les inscriptions sont possibles à partir du **mercredi 4 septembre 2024**.

Pour cela, vous avez la possibilité d'utiliser le téléservice mis à votre disposition sur [métropole.toulouse.fr](https://metropole.toulouse.fr) (aucune inscription ne sera réalisée par mail).

En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

- 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](mailto:inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr)

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

## Calendrier

Du 23 septembre 2024 au 14 juin 2025

## Préparez votre inscription (possible dès juillet 2024)

### 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. Espace Famille-Loisirs associé au DUI

Afin de pouvoir effectuer votre démarche d'inscription sur le téléservice et de régler les factures en ligne, votre «espace Famille» doit être activé ([Accéder à la démarche en ligne](#)).

## 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 du cycle (année), vous pouvez vous désister en utilisant la démarche en ligne «[Demande d'Annulation](#)»

Cette demande, doit impérativement être faite dans les 7 jours calendaires maximum après la 1ère séance (La première étant celle planifiée juste après votre inscription. Elle ne peut pas être reportée sur une autre date).

*Toutes ces informations sont valables exclusivement pour les activités hebdomadaires municipales, pour les activités associatives, référez-vous aux coordonnées des associations au fil des pages.*

# 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

## Centre culturel de quartier Saint-Simon

10, chemin de Liffard  
31100 Toulouse - 05 31 22 96 80

## Centre culturel de quartier Soupertard

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

## Le Lido Centre des arts du Cirque

14, rue Gaillac  
31500 Toulouse 05 36 25 22 20

## Maison de quartier Amoureux

70, chemin Michoun  
31500 Toulouse - 05 61 48 36 64

## 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 La Terrasse

15 Imp. Frantz Schrader, 31500 Toulouse - 05 62 47 05 38

## Maison de quartier des Arènes Romaines

107, avenue des Arènes Romaines  
31100 Toulouse - 05 61 22 30 25

## Maison de quartier Grand Selve

1, rue Flora-Tristan  
31200 Toulouse

## Gymnase de l'Hers

13, chemin de Limayrac  
31500 Toulouse

## Maison de quartier La Vache

7, rue Marguerite-Duras  
31200 Toulouse - 05 34 42 83 43

## 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 Bourguès-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