

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



Centre
culturel
Bonnefoy

Les activités de mon quartier



Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE  TOULOUSE

Les activités de mon quartier 2024-2025



Sommaire

1. Arts plastiques	2
2. Danse	4
3. Cirque	6
4. Musique	7
5. Forme et bien-être	8
Tarifs activités municipales.....	9

Inscriptions

Au centre culturel Bonnefoy
ou depuis chez vous **à partir du 4 septembre 2024**

Toutes les infos sur metropole.toulouse.fr

1. Arts plastiques – enfants

BD Manga

Mardi 17h–18h30 : 8–11 ans

Différentes activités sont proposées pour découvrir toutes les facettes de la bande dessinée : écriture de scénario, encrage, couleur, etc.

Ainsi, chacun pourra créer sa propre BD! Pas de niveau en dessin requis pour participer, juste de la motivation et de l'imagination !

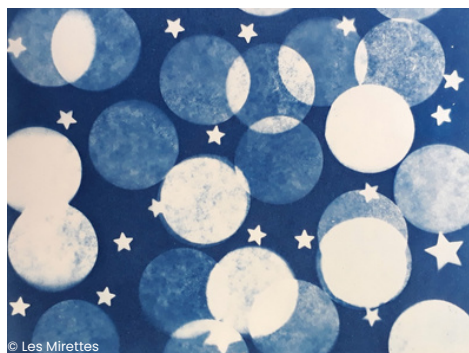
Avec Léa German

Labo artistique

Mercredi 17h–18h30 : 7–13 ans

L'occasion d'explorer plusieurs pratiques, comme le cyanotype, la gravure, le papier découpé, et l'univers de différents artistes pour développer sa créativité et réaliser un livre d'artiste.

Avec Janis Roblès



Expression plastique

Mercredi 13h45–15h15 : 6–8 ans

15h15–16h45 : 4–5 ans

Un atelier pour favoriser l'acquisition des bases techniques (acrylique, pastel, fusain) et tester plusieurs moyens d'expression. Chaque enfant développe sa créativité au fil de l'année.

Dessin-peinture

Jeudi 17h15–18h45 : 7–10 ans

Pour les artistes en herbe, des techniques et des thèmes différents sont abordés de manière ludique. L'atelier s'adresse aux débutants ou initiés ayant envie de découvrir, expérimenter et se perfectionner.

Avec Kristel Riethmuller



1. Arts plastiques – adultes

Aquarelle

Lundi 18h–19h30 : débutant
19h30–21h30 : intermédiaire

Cet atelier permet d'acquérir les connaissances de base de la composition, du mélange des couleurs et des techniques.

Les initiés pourront approfondir leur pratique de composition, avec diverses techniques, lavis et encres aquarellées.

Avec Kristel Riethmuller



Bande dessinée

Mardi 18h45–20h45

Un atelier avec toutes les facettes de la bande dessinée à explorer : écriture de scénario, encrage, couleur, etc. Ainsi, chacun pourra créer sa propre BD ! Pas de niveau en dessin requis pour participer, juste de la motivation et d'imagination!

Avec Léa German

Labo artistique

Mercredi 18h30–20h30

Débutant

Plusieurs techniques sont proposées au cours de l'année :

la gravure avec des matériaux du quotidien, impression par le cyanotype, le papier découpé pour confectionner un livre d'artiste.

Avec Janis Roblès

2. Danse - enfants

Danse éveil

Jeudi :

16h45-17h45 : 4-5 ans

18h-19h : 5-6 ans

L'objectif est de susciter le plaisir du mouvement dansé, en abordant la conscience corporelle, de façon ludique. Les enfants expérimenteront la relation à l'espace, à l'autre et soi-même. Une place importante est donnée à la musicalité et au rythme

Avec Caroline Dassieu

Danse contemporaine

Mercredi :

15h15-16h15 : 7-9 ans

16h15-17h15 : 10-13 ans

17h15-18h15 : 6 ans

Un atelier de danse contemporaine, ouvert à d'autres techniques dansées, et aux influences cosmopolites. Il est ouvert à tous niveaux et aux enfants en situation de handicap.

Avec Alice Maurissanne



2. Danse - adultes

Afro-contemporaine

Lundi 20h30-22h : dès 16 ans

Alliance entre l'énergie, le rythme, l'explosivité de la danse africaine et la fluidité, le travail du sol du contemporain. Place à la transmission et à la créativité autour d'inspirations et de rythmes métissés !

Avec Alice Maurissanne

Barre à terre

Mercredi 18h30-20h : dès 16 ans

Pratiqué au sol, sans barre sur laquelle s'appuyer, cet échauffement est une discipline sportive à part entière qui mêle exercices de stretching et de renforcement musculaire proche de la méthode pilate.

Avec Anne-Lise Pannisset

Danse jazz

Jeudi 19h15-20h45 : dès 16 ans

C'est une danse métissée qui appartient à la culture afro-américaine. En diversifiant les accompagnements musicaux (jazz fusion, rythm & blues), elle favorise l'expression individuelle et emprunte aux traditions gestuelles les plus diverses.

Avec Olivier Gérard



3. Cirque - enfants

Cirque tous niveaux

Mercredi

13h-14h : 6-8 ans

Samedi

9h30-11h : 7-11 ans

11h15-13h15 : 9-13 ans

Découverte et apprentissage des arts du cirque : jonglerie, équilibre sur objet et acrobatie. L'alternance de temps techniques, de jeux et de recherche, permet de développer l'aspect créatif de chaque enfant et le mettre au service d'une idée ou d'une création collective.

Eveil cirque

Mercredi 14h-15h : 4-6 ans

Atelier d'initiation aux arts du cirque, favorisant la coordination et la créativité, l'enfant découvrira par du jeu les acrobaties au sol, la jonglerie, les parcours d'équilibre et bien d'autres surprises dans une ambiance garantie.



©droits réservés

4. Musique – enfants, ados et adultes

Piano enfant, ado

Mardi

16h45–17h45 débutant
17h45–18h45 intermédiaire

Jeudi

16h45–17h45 débutant
17h45–18h45 intermédiaire
18h45–19h45 confirmé : dès 12 ans

avec Lana Goussarenko

Samedi débutant

9h30–10h30 : 6–9 ans
11h30–12h30 : dès 9 ans

Samedi intermédiaire

10h30–11h30 : dès 7 ans

avec Sofia Labat

Piano adulte

Mardi

18h45–19h45 dès 16 ans tous
niveaux
avec Lana Goussarenko

Guitare enfant

Lundi

18h–19h : 8–12 ans

Mercredi

17h30–18h30 débutant : 13–15 ans
18h30–19h30 intermédiaire : 13–15 ans

Guitare adulte

Lundi

19h–20h débutant

avec Serge Dimosole

La pédagogie des cours de piano et de guitare est adaptée aux âges, niveaux et objectifs de chacun. Tous les répertoires peuvent être abordés, de façon à ce que chacun y trouve son plaisir et progresse à son rythme. Plusieurs objectifs : une bonne coordination entre le corps et l'instrument, développement de la technique, de la concentration et de musicalité.

Initiation musicale

Mercredi

15h15–16h15 : 5–6 ans

16h15–17h15 : 4–5 ans

Jeux vocaux, musicaux et rythmiques en groupe pour développer l'écoute, la curiosité et l'imaginaire de l'enfant, par une approche sensorielle et bienveillante.

5. Activités physiques et de bien-être – adultes

Cardio training

Mardi 13h–14h et 19h–20h

Entraînement intense pour améliorer la performance du cœur et des poumons avec une meilleure distribution de l'oxygène. Effort à intensité progressive.

Gym douce

Lundi 10h–11h

Ce sport permet un effort adapté à tous, en prenant soin de ses articulations et ses muscles. Il allie renforcement musculaire, travail cardiovasculaire et étirements en fin de séance.

Gym sportive

Lundi 12h30–13h30

Dédiée aux personnes souhaitant pratiquer de manière plus soutenue qu'en gym dynamique, par des mouvements plus intenses.

Stretching / relaxation

Mardi 10h45–11h45

Jeudi 12h30–13h30

La relaxation vise à une réduction du stress, de la fréquence cardiaque, respiratoire, ainsi que de la tension artérielle. Le stretching est un enchaînement de postures qui permet l'étirement des muscles.

Avec Paul Boudou

Abdos-fessiers

Mardi 18h – 19h

Les muscles ciblés sont les abdominaux et les fessiers. Pour cela des exercices de renforcement musculaire spécifiques sont proposés.

Gym dynamique

Lundi 11h15 – 12h15

Une pratique sportive modérée pour renforcer et tonifier son corps, complété par des exercices cardiovasculaires.

Pilates

Mardi 12h–13h

Mercredi 9h45–10h45 et 11h–12h

Jeudi 11h–12h et 15h–16h

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



Tarifs des activités municipales

Une nouvelle tarification solidaire + juste

A partir de septembre 2024, les activités hebdomadaires socioculturelles bénéficient désormais d'une tarification solidaire calculée sur la base de votre Revenu Fiscal de Référence.

FORMAT DES ATELIERS		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 !

À partir du 4 septembre 2024 | Toutes les infos sur metropole.toulouse.fr

Calendrier des activités

Semestre 1 : du 23 septembre 2024 au 1er février 2025

Semestre 2 : du 3 février au 14 juin 2025

Envie d'autres activités ?

Découvrez toute l'offre proposée par l'ensemble des Centres culturels de Toulouse dans la brochure en ligne disponible sur metropole.toulouse.fr

Les associations de mon quartier 2024-2025



Sommaire

1. Arts plastiques	11
2. Théâtre	12
3. Danse	15
4. Langues et écritures	17
5. Forme et bien-être	19
6. Musique	20

Inscriptions et tarifs

Auprès de chaque association,
par mail, téléphone ou via leur propre site internet



1. Arts plastiques – enfants et adultes

Peinture

Jeudi 14h-17h

Vendredi 10h-13h et 14h-17h

Atelier d'expression libre avec le soutien technique et sous la conduite de Rita Di Benedetto, professeur d'arts plastiques et artiste peintre.

Association Le sentier des couleurs

Infos et inscriptions :

06 08 11 17 06

cathysaintecatherine@yahoo.fr



Couture

Un samedi par mois

9h30-12h30 et 13h30-16h30

Découverte des bases de la couture avec initiation à l'utilisation de la machine à coudre et au patronage (machine à coudre non fournie).

Avec Kristel Riethmuller

Infos et inscriptions :

06 64 99 22 12

atelierkiko31@gmail.com

Calligraphie

et peinture chinoise

Jeudi 19h30-22h

La maîtrise de l'encre sur la feuille est l'objectif à atteindre, il en vaut pour la calligraphie comme pour la peinture. Un atelier ouvert à tous niveaux

Association Papier de riz

Infos et inscriptions :

06 31 49 87 17

ozon86@free.fr



©L'Atelier des Bricoles

Travaux manuels créatifs

Samedi 13h-17h : 7-10 ans

Activités de bricolage et d'art plastique. Création d'objets inspirés des tendances, des arts du monde, de l'artisanat ou de l'art, les enfants fabriquent un petit ouvrage de A à Z. Curiosité et dextérité sont sollicitées. Chaque enfant repart avec sa création.

Association l'Atelier des bricoles

Informations et inscription :

www.atelierdesbricoles.com

atelierdesbricoles@gmail.com

06 95 02 55 72

2. Théâtre – enfants et ados

Théâtre enfants

Lundi 17h30-19h : 10-12ans

Mercredi

14h -15h30 : 10-12 ans

15h45-17h15 : 7-10 ans

17h30-19h : 8-10 ans

Une pratique théâtrale pour développer la confiance en soi, l'écoute, le rythme, le rapport à l'espace, aux autres. Investir corps et voix, se concentrer, jouer et s'appuyer sur son imagination pour acquérir de belles bases. Pour les 10-12 ans, cela mène souvent à une petite création collective.

Association Molisetti

Infos et inscriptions : 06 45 79 46 74

atelierstheatrebonnefoy@gmail.com

Petit monde à explorer

Un mercredi et vendredi par mois

10h à 11h : duo parent – enfant

de 6 mois à 4 ans

Installations sensorielles qui invitent à la rêverie, mêlant danse, musique, littérature jeunesse et théâtre d'objet. Pour jouer avec le mouvement, les sons, les matières et son imagination. Le cycle d'ateliers sera clôturé par un temps de spectacle immersif.

Association Cie Les bricoleuses

Infos et inscriptions : 06 71 71 04 20

<http://ateliers.lesbricoleuses.org>

Théâtre ados

Vendredi 17h45-19h45 : 13-16 ans

Investir tout ce qui fait théâtre : corps, parole, espace, rythme.... Développer la confiance en soi, apprendre à improviser, à écouter et échanger pour créer ensemble des moments de théâtre. Jeux et exercices adaptés au groupe, timides bienvenus.

Association Molisetti

Infos et inscriptions : 06 45 79 46 74

atelierstheatrebonnefoy@gmail.com

Atelier théâtre clown

Un samedi sur deux

9h15-10h15 : 4-6 ans

10h45-11h45 : 6-10 ans

Pour s'amuser, libérer l'imaginaire et les émotions, l'atelier favorise l'écoute, la confiance en soi, la dynamique de groupe. Ainsi, les enfants pourront expérimenter le mime, les démarches du clown, l'improvisation, et jouer avec leur voix et leurs corps.

Association Éclair de lune

Infos et inscriptions : 06 25 58 37 52

eclairdelune@yahoo.com

2. Théâtre – adultes

Théâtre

Lundi 19h15–21h15

Atelier de pratique théâtrale sur les fondamentaux de la technique de l'acteur, tout en explorant des terrains sensibles et imaginaires. A partir d'un texte choisi, une création collective sera réalisée mettant en lien jeu d'acteur, mouvement et espace.

Compagnie Après Demain

Infos et inscriptions :

margot.djenna@orange.fr

Théâtre création

Lundi 20h30 – 22h

Mercredi 19h30–22h

Des exercices pour développer le rapport à la scène, aux partenaires, de nombreuses improvisations pour une pratique théâtrale épanouissante.

Association Molisetti

Infos et inscriptions : 06 45 79 46 74

atelierstheatrebonnefoy@gmail.com



Théâtre – les bases

Jeudi 19h15–21h15

Explorer des techniques de jeu, d'impro et de mise en scène pour les mettre au service d'une création. Tout se fait par le jeu avec l'opportunité de transposer son imaginaire au plateau en mettant aussi ses partenaires en scène.

Association Molisetti

Infos et inscriptions : 06 45 79 46 74

atelierstheatrebonnefoy@gmail.com

2. Théâtre - adultes

Art oratoire

Jeudi 17h30-19h

Un atelier pour gagner en confiance, être à l'aise en public, structurer son argumentation et être le plus éloquent possible. Plusieurs techniques de communication seront ainsi abordées.

Vendredi 18h-19h30

Vendredi 20h - 21h30

Développer ses qualités d'orateur par la maîtrise du stress face à un public, l'aisance corporelle, la projection du regard et de la voix, la structuration de son argumentaire... en partageant un loisir collectif en s'amusant !

Association Comédie Plus

Infos et inscriptions :

06 43 88 73 75

association.comedieplus@gmail.com

Théâtre intergénérationnel

Samedi 14h30-17h

L'association ENTRE propose un atelier de théâtre adultes et enfants, tous niveaux, débutants acceptés et bienvenus ! Fort de plus de 40 ans d'expérience, le formateur saura accompagner et s'adapter à chacun.

Association ENTRE

Infos et inscriptions :

asso.entre@gmail.com

Théâtre d'impro

Mercredi 20h-22h

Ici pas de texte, les histoires s'écrivent en direct sur scène. Tout est alors possible ! Envie de partir dans l'espace, dans le passé ou de participer au repas de famille ? Il suffit de le proposer et de le jouer au plateau !

Compagnie Synapse

Renseignements et inscriptions :

contact@compagniesynapse.com

Création artistique pluridisciplinaire

Samedi 12h-14h

Se rencontrer, échanger, expérimenter et composer ensemble avec les différences de chacun. C'est l'occasion de participer à un projet de création artistique interculturel et intergénérationnel en théâtre, danse, musique et écriture.

Association Arts en acte -

Vivre nos cultures ensemble

Infos et inscriptions :

contact@arts-en-acte.com

3. Danse – enfants et ados

Danse moderne

Lundi 19h15–20h30 : 14 – 15 ans

Les bases et fondamentaux des danses moderne et contemporaine, ouvertes à d'autres techniques dansées, du mouvement et aux influences cosmopolites... Cours inclusifs ouverts à tous, aux jeunes en situation de handicap.



© Alice Maurissanne

Association Contrescarpe

Infos et inscriptions : 06 25 17 50 61
alice.maurissanne@gmail.com
alice-maurissanne.fr

Danse Hip-Hop "Electro-fun"

Samedi 14h–15h30 : dès 8 ans

Initiation à diverses techniques de hip hop, debout et au sol, apprentissage de chorégraphies et participation à un spectacle de fin d'année. Ouvert à tous niveaux

ABC Actions culturelles

Infos et inscriptions : 05 34 41 14 44
communication@abcactionsculturelles.com

Hip-Hop

Lundi 17h–18h : 7–11 ans

L'Association des Jeunes Danseurs de Rue propose un univers artistique et culturel entièrement dédié au hip hop. Différents styles de danse y sont pratiqués : debout, au sol, contemporain, etc...

Association A.J.D.R Factory

Infos et inscriptions : 06 88 06 46 79
a.j.dr@hotmail.fr ajdrfactory.fr

Afropop®

Vendredi 17h15–18h15 : 7–11 ans

L'Afropop® consiste en une fusion de la danse africaine urbaine du Nigeria avec des influences du dancehall, de la danse contemporaine et du modern' jazz. Travail corporel, énergie et musicalité.

Association Arts Foundation

Infos et inscriptions :
06 33 97 92 73 – 06 79 31 50 47
kehindesarah@artsffactory.com
artsffactory.com

3. Danse – adultes

Hip-Hop

Lundi 18h–19h

L'Association des Jeunes Danseurs de Rue propose un univers artistique et culturel entièrement dédié au hip hop. Différents styles de danse y sont pratiqués : debout, au sol, contemporain, etc...

Association A.J.D.R Factory

06 88 06 46 79 – a.j.dr@hotmail.fr

Afropop®

Vendredi 18h15–19h15

L'Afropop consiste en une fusion de la danse africaine urbaine du Nigeria, influencée par le dancehall, la danse jazz. Travail corporel, énergie et musicalité.

Avec l'association Arts Foundation

106 33 97 92 73 – 06 79 31 50 47
kehindesarah@artsffactory.com

Danse contemporaine – jazz

Vendredi 9h – 10h15

10h30 – 12h

L'entraînement régulier du danseur et de la danseuse est un espace de rencontre et d'échange pour des professionnels, pré-professionnels et amateurs éclairés, avec des artistes chorégraphiques pluridisciplinaires.

Cie Les Gens Charles

<https://lesgenscharles.com/erdd/>
lesgenscharles@gmail.com

Danses du monde

Mardi 20h–21h30

Les cours de danses du monde sont destinés aux débutants et débutantes qui ont envie de découvrir de nouveaux styles : salsa, africain, samba et oriental. Les cours sont pleins de bienveillance et de bonne humeur.

Association Blossom

blossomdansetheatre@gmail.com

Lindy-hop

Mercredi 20h15–21h15 : débutant

21h15–22h30 : intermédiaire

Vendredi 19h30–21h30 :

entraînement libre du danseur

C'est une danse de couple noire états-unienne née dans les années 20 liée à la musique Swing. À la fois accessible et spectaculaire, elle est avant tout sociale et reste une danse de partage, de jeu et de joie !

Association Funky Swing Dancers

07 62 14 37 64

Funkyswingdancers@gmail.com

4. Langues et écritures – enfants

Coréen initiation

Samedi

10h-11h45 et 14h-17h : 7-11 ans

Les enfants auront l'occasion de découvrir l'alphabet coréen et de se familiariser avec la langue et la culture coréennes à travers un apprentissage ludique. Le cadre d'activités est varié : calligraphie, comptines, jeux et origami.

École coréenne de Toulouse

06 69 32 02 95

ecole.coreenne31@yahoo.fr

4. Langues et écritures – adultes

Anglais

Mardi : 9h-10h30, 10h30-12h,

15h-16h30 et 18h45-20h15

Cours tous niveaux de déblocage linguistique pour se faire comprendre, compréhension et l'expression orale : pratiquer l'anglais du monde.

Cours en salle et cours de conversation.

Association Culturlang

06 82 81 20 42

cathyboussard31@gmail.com

Langue des signes française

Jeudi 18h-20h

IRIS vous propose une immersion dans le monde des sourds, de la culture, et de leur langue. Les premières bases pour partager, communiquer et apprendre au mieux la langue des signes jusqu'au niveau A1.2 en moins d'un an : notions d'expression visuelle et corporelle, notions de temps, lexique des nombres, de la vie quotidienne, du calendrier.

Institut de recherche et d'innovation en langue des signes (IRIS)

les.iris@wanadoo.fr

4. Langues et écritures – adultes

Espagnol

Lundi : 9h–10h30, 10h30–12h

Mardi : 17h–18h30

**Jeudi : 10h30–12h, 17h–18h30,
18h30–20h**

Une équipe passionnée, une innovation constante par de nouvelles méthodes pédagogiques et une pratique orale renforcée. De débutant (A1) à avancé (C2).

Association Accent Tonique

Infos et inscriptions :

accent.tonique@gmail.com

05 61 26 29 34 – 06 74 05 84 09

cours-espagnol-toulouse-at.com

Occitan

Jeudi 20h30–22h

L'Institut d'Études Occitanes de la Haute-Garonne propose des cours pour le niveau débutant : 10 leçons thématiques pour découvrir le vocabulaire de la vie quotidienne, la grammaire et la conjugaison, les chants, l'histoire et la civilisation occitanes.

Institut d'Études Occitanes de la Haute-Garonne

Infos et inscriptions :

05 61 11 24 87

cors@ieo31.com

Italien

**Lundi (A2), mardi (A1), jeudi (A1)
et vendredi (C1)**

12h15–14h15

Cours animés par un professeur de langue maternelle italienne. L'accent est mis sur la présentation, prise de parole, jeux de rôles, enrichissement du vocabulaire, exercices de grammaire appliquée, exercices de lecture.

Società Dante Alighieri

Infos et inscriptions :

07 66 03 82 72

ladantetoulouse.com

secretariat@ladantetoulouse.com

Écriture autobiographique

Un samedi par mois 14h–17h

Vous écrivez un journal intime ou votre autobiographie, vous en avez envie mais vous vous questionnez. Venez nous rencontrer pour vous informer plus précisément, échanger, recevoir des conseils, élaborer des pistes de travail.

Association pour l'autobiographie et le Patrimoine Autobiographique

Infos et inscriptions :

05 61 26 40 77 – 06 45 55 26 58

rcombroux@gmail.com

5. Forme et de bien-être - adultes

Flow Yoga

Lundi 12h30-13h30, 18h15-19h15

En musique : étirements, fluidité, entraînement musculaire profond, équilibre postural en pleine conscience et en respiration synchronisée.

Association SOFLOW

Infos et inscriptions : 06 17 02 66 51
a.soflow@orange.fr
sophrologie31.wordpress.com

Sophrologie

Mardi de 12h30 à 13h30

Respirations, relaxation, mouvements doux et visualisations positives pour apaiser son mental, élargir sa conscience, développer sa confiance et le rapport à son corps.

Association SOFLOW

Infos et inscriptions : 06 17 02 66 51
a.soflow@orange.fr
sophrologie31.wordpress.com



Qi Gong

Lundi de 19h30 à 20h45

Pratique énergétique chinoise ancestrale, le Qi Gong restaure et renforce l'énergie., stimule l'immunité et assouplit le corps. Il se révèle être un allié puissant dans la réduction du stress et de l'anxiété.

Association QI GONG adva

Infos et inscriptions : 06 82 81 20 42
cathyboussard31@gmail.com

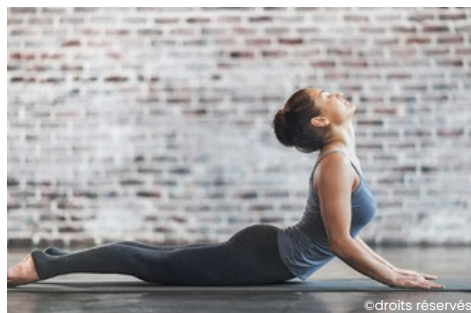
Hatha yoga

Mardi 17h45-18h45 et de 19h à 20h

Le Hatha Yoga est une pratique à la fois relaxante, fortifiante et respectueuse. Chacun est là pour mieux connaître ses limites, ses possibilités, apaiser sa vision de soi et apprendre à lâcher prise.

Association Blossom

Infos et inscriptions :
blossomdansetheatre@gmail.com



5. Forme et de bien-être adultes et duo parents-enfants

Acro Yoga parents-enfants

Un samedi par mois

15h45 - 17h : 6/9 ans

17h15 - 18h : 3 - 5 ans

Pour jouer ensemble, entre adultes et enfants, en explorant postures, acrobaties, engagement et respiration.

Association Artey Movimiento

Infos et inscriptions : 06 42 44 20 41

info@acroyogatoulouse.com

<https://acroyogatoulouse.com>

Ashtanga Yoga

Jeudi 12h30-13h45 : adultes

Pratique de yoga dynamique pour développer respiration, force et souplesse, aisance et coordination corporelles. Débutants bienvenus.

Association Artey Movimiento

Infos et inscriptions : 06 42 44 20 41

info@acroyogatoulouse.com

<https://acroyogatoulouse.com>



6. Musique - adultes

Chorale A Croche Voix

Mercredi 20h30-22h30

Le chœur, dirigé par Clément Lafranchi produit des concerts variés dans plusieurs salles, donnant ainsi une chance aux choristes amateurs de pratiquer avec des professionnels. A Croche Voix propose de nouveaux horizons musicaux, un répertoire multi-facettes, et une concrétisation des projets grâce à l'enthousiasme et l'implication de chacun.

Infos et inscriptions :

acrochevoix@gmail.com

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Centre
culturel
Bonnefoy

Centre culturel Bonnefoy
4, rue du Faubourg Bonnefoy
05 67 73 83 60

accueil.bonnefoy@mairie-toulouse.fr

inscriptions

bonnefoy.toulouse.fr

Accès : Métro ligne A :
Marengo SNCF Bus L39 -
Arrêt Arago

Accueil du public :
Lundi à vendredi
de 9h à 18h
Samedi (hors vacances scolaires)
de 9h à 12h30

