

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES



Maison
de quartier Lalande

Les activités de mon quartier



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

Les activités de mon quartier



Sommaire

1 Musique	4
2 Théâtre	5
3 Danse	6
4 Forme et bien-être	7
5 Jeux	14



1. Musique

Percussions africaines

Lundi | 19h-22h30

Jeudi | 19h-20h30

Renseignements et inscriptions :

Baga Percussions

info@bagapercussion.com



Piano

Lundi | 13h-17h

Mardi | 13h-17h

Renseignements et inscriptions :

Jazz Vivant

philip.lejeune@yahoo.fr





2. Théâtre

Théâtre

Jeudi | 19h30-22h30

Dimanche | 19h-22h

Renseignements et inscriptions :

La R'éplique

gisele.grange@wanadoo.fr



Théâtre

Mardi | 20h-23h

Renseignements et réservations :

Cour et jardin

bettymalice55@gmail.com



Atelier improvisation théâtrale

Un samedi par mois

Renseignements et inscriptions :

La Brique de Toulouse

labriquedetoulouse@gmail.com





3. Danse

CHEERLEADING ET CHEERDANCE

8-11 ans | Mercredi | 14h-20h30

Adultes

Samedi | 10h-18h

Dimanche | 10h-18h

Renseignements et inscriptions :

École internationale de cheerdance et cheerleading

06 60 93 92 70 etoiles.eicc@gmail.com





4. Forme & bien-être

Ateliers sportifs

Jeudi | 14h-15h30

Renseignements et inscriptions :

Nonsc'otoulouse

nonsco.toulouse@gmail.com

Boxe

11-17 ans

Mercredi | 14h-17h

Vendredi | 18h-20h30

Renseignements et inscriptions :

LADJAL Boxing Club Toulouse

ladjal910@gmail.com

Judo

Mardi | 17h-17h45 | 4-5 ans

17h45-18h45 | 5-6 ans

18h45-19h45 | 8-11 ans

Renseignements et inscriptions :

Judo Club des Mazades

judoclubdesmazades@gmail.com



Escalade

6-8 ans | Mardi | 16h30-17h30

9-13 ans | Mardi | 17h30-18h30

Inscriptions via le téléservice

Renseignements :

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr



4. Danse



Multi-activités

8-10 ans

Jeudi | 17h-18h

Inscriptions via le téléservice

Renseignements et inscriptions :

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-
toulouse.fr

Wa-jutsu

5-12 ans

Mercredi | 17h-18h30

Renseignements et inscriptions :

Toulouse Minimes Jujutsu

jl.piumi@free.fr

Capoeira

Jeudi | 20h30-22h30

Renseignements et inscriptions :

Volta Ao Mundo

candeia.toulouse@gmail.com

Arts martiaux russes

Mardi | 18h-20h

Renseignements et inscriptions :

Systemic Energie

stephan.roy@hotmail.fr



4. Danse



Canne santé

Lundi | 18h-19h

Renseignements et inscriptions :
Académie Jacques
Lévinet 31
ajl.hautegaronne@gmail.com

Canne défense

Jeudi | 19h-21h

Renseignements et inscriptions :
Académie Jacques
Lévinet 31
ajl.hautegaronne@gmail.com

Badminton

Lundi | 19h30-21h

Mercredi | 18h30-21h

Renseignements et inscriptions :
Colt Badminton
petruschka@gmail.com

Golf

Mardi | 14h30-16h

Inscriptions via le téléservice
Renseignements et inscriptions :
05 36 25 28 23
accueil.lalande@mairie-toulouse.fr





6. Forme & bien-être

Renforcement musculaire

Lundi | 12h30-13h30

Inscriptions via le téléservice
Renseignements et inscriptions :
05 36 25 28 23
accueil.lalande@mairie-toulouse.fr



Pilates

Lundi | 9h30-10h30
& 10h30-11h30

Inscriptions via le téléservice
Renseignements et inscriptions :
05 36 25 28 23
accueil.lalande@mairie-toulouse.fr



Escalade

Dès 16 ans
Mardi | 18h30-19h30

Inscriptions via le téléservice
Renseignements :
05 36 25 28 23
accueil.lalande@mairie-toulouse.fr



6. Forme & bien-être



Boxe

Mercredi | 14h-17h
Vendredi | 18h-20h30

Renseignements et inscriptions :
LADJAL Boxing Club Toulouse
ladjal910@gmail.com



Kendo

Lundi | 20h-23h30
Jeudi | 19h-23h
Samedi | 9h-13h

Renseignements et inscriptions :
Seigakukan
seigakukan.kendo@gmail.com



Self défense

Vendredi | 19h-21h

Renseignements et inscriptions :
Académie Jacques
Lévinet 31
ajl.hautegaronne@gmail.com



6. Forme & bien-être



Gymnastique volontaire

Lundi | 18h30-19h30

Renseignements et inscriptions :
GV Sport Santé
g.auneau31@gmail.com



Musculation

Lundi | 17h-21h

Jeudi | 17h-21h

Renseignements et inscriptions :
Ladjal boxing club Toulouse
ladjal910@gmail.com



Salle activités physiques

Lundi | 9h-14h

Mardi | 9h-14h

Jeudi | 9h-14h

Inscriptions via le téléservice
Renseignements :
05 36 25 28 23
accueil.lalande@mairie-toulouse.fr

6. Forme & bien-être



Tir à l'arc

Dès 16ans

Mardi | 13h30-15h30

Jeudi | 13h30-15h30

Renseignements et inscriptions :
Ecole nationale de la 2e chance
julien.gourc@er2c-mip.com



Volley loisirs

Mercredi | 21h-23h

Renseignements et inscriptions :
Colt volley
coltvolleyball31@gmail.com



7. Jeux



Jeux activités et rencontres

Jeudi | 14h-17h30

Renseignements et inscriptions :

Nonsc'otoulouse

nonsco.toulouse@gmail.com



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

Du 23 septembre 2024 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



Maison de Quartier Lalande

239, avenue de Fronton

Accès : Bus n° 29, 69, L10 – Arrêt Riché Lalande

Maison de Quartier La Vache

7, rue Marguerite Duras

Accès : Métro B – Arrêt La Vache

Maison de Quartier Grand Selve

Rue Flora Tristan

Accès : Bus n° 26 – Arrêt Ecole Grand Selve

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr

Accueil du public

Du lundi au vendredi de 9h-12h15 | 13h15-17h25



metropole.toulouse.fr
centresculturels.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse