

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES



**Centre
culturel**

Théâtre des Mazades

Les activités de mon quartier



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

Un mot sur le Centre culturel Théâtre des Mazades



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.

Le Centre culturel - Théâtre des Mazades est une scène dynamique de la vie culturelle toulousaine dans le quartier des Minimes. La programmation est pluridisciplinaire et favorise l'émergence de la scène locale avec une écriture contemporaine.

En s'appuyant sur de nombreux partenariats associatifs et institutionnels et des actions hors les murs à la rencontre des habitants, le Centre culturel - Théâtre des Mazades participe à l'éducation artistique et culturelle des plus petits aux plus grands dans une exigence d'accessibilité et de qualité sur plus de 5000 m², avec des salles de conférences, un hall d'exposition, et 9 salles de pratique amateur (sport, théâtre, danse, activités artistiques, forme et bien-être etc.).

Les activités de mon quartier



Sommaire

1 Arts plastiques	p. 4
2 Musique	p. 6
3 Théâtre	p. 12
4 Danse	p. 15
5 Cirque	p. 22
6 Forme & bien-être	p. 23

1. Arts plastiques



Dessin – Peinture

Lundi : 10h–12h

Lundi : 16h–18h

Mardi : 17h30–19h30

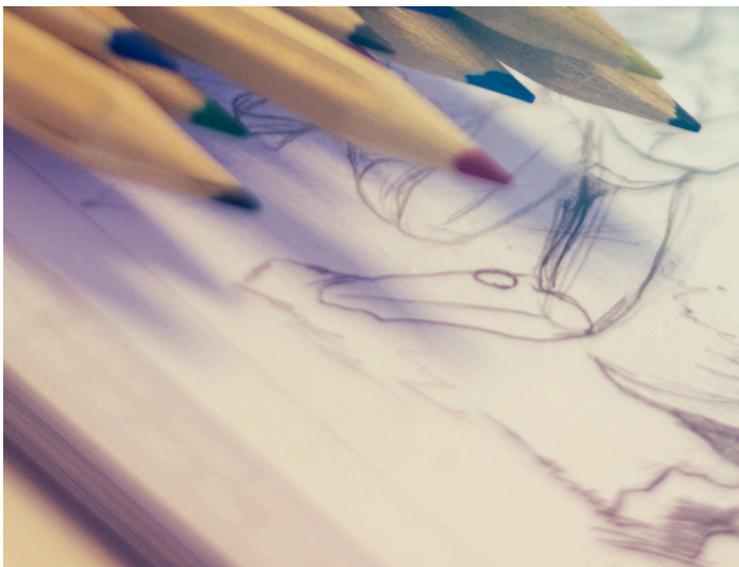
Cours adultes | Cet atelier vise à développer l'apprentissage du dessin et de la peinture par l'observation et l'expérimentation des techniques, (acrylique, collages, monotype) afin de favoriser la pratique, l'expression personnelle et de révéler les capacités créatrices de chacun.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)



Modèle vivant

Mardi : 20h–22h

Cours adultes | Dans cet atelier, sont mises en place des lignes de construction, volumes sur les éléments du corps humain. L'objectif est d'acquérir des automatismes dans le tracé la construction du dessin.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)



1. Arts plastiques



Broderie

Mercredi : 18h-20h



Cours adultes | Découvrir et approfondir différentes techniques de broderie tout en réalisant des créations personnelles. Venez explorer les techniques de la broderie libre, du Sashiko, Upcycling et du Visible Mending ! Transformer ensemble les fils et les tissus en oeuvres d'art uniques et durables

Infos pratiques

Sacré Amour

06 20 96 97 76



Dessin - peinture

Jeudi : 17h30-19h

Cours enfants | Cet atelier permet de développer l'expression et la création artistique tout en favorisant l'acquisition de bases techniques. Différents thèmes sont abordés à travers diverses techniques, permettant de s'initier au graphisme et aux mélanges de couleurs.

Infos pratiques

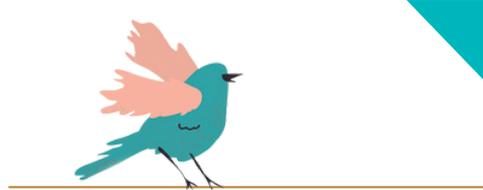
Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)



2. Musique



Adultes

Basse

Débutant | Mardi : 18h-19h

Intermédiaire | Mardi : 19h-20h & 20h-21h

L'objectif de ce cours est d'étudier les lignes de basses, l'harmonie, l'étude rythmique et de coordonner la cohésion basse/batterie. Travail sur le « Groove » avec une boîte à rythme.

Infos pratiques : Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le [téléservice](#)



Batterie

Débutant | Mardi : 19h-20h

Mercredi : 18h-19h

Intermédiaire |

Mardi : 20h-21h & 21h-22h

L'objectif de cet atelier est de se familiariser avec l'instrument, de travailler progressivement l'indépendance et la coordination entre les 4 membres. Au fur et à mesure, il s'agit d'apprendre le solfège rythmique sur l'instrument, puis de jouer en musique des titres complets, jusqu'à l'improvisation.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)



Guitare

Débutant | Mercredi : 16h-17h

Jeudi : 17h-18h & 18h-19h

Intermédiaire |

Mercredi : 17h-18h & 18h-19h

Jeudi : 19h-20h

Dans cet atelier, il s'agit de s'initier, de pratiquer ou se perfectionner dans la pratique de l'instrument (rythme, harmonie, mélodie et accords) en utilisant des standards de la musique (blues, jazz, pop..) dans le but d'acquérir l'autonomie nécessaire pour jouer en groupe.

Infos pratiques

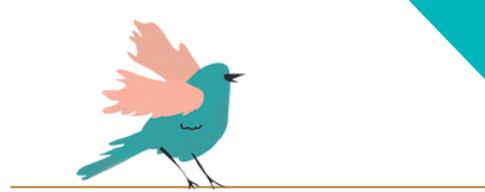
Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via

le [téléservice](#)



2. Musique



Adultes

Piano

Débutant | Jeudi : 16h-17h

Intermédiaire | Jeudi : 19h-20h & 20h-21h

L'objectif de cet atelier est de développer le sens de l'écoute, la stabilité du rythme, l'expression de la phrase musicale, la concentration pratique immédiate de l'instrument pour les débutants.

Infos pratiques : Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le [téléservice](#)



Pratique musicale collective

Mercredi : 19h-22h

Dès 16 ans

Public ayant au moins 2 ans de pratique d'un instrument (batterie – guitare – basse – chant)

Dans ce cours, le but est de découvrir la pratique collective, jouer en groupe, travailler un répertoire commun. L'occasion est ainsi offerte d'enrichir sa culture musicale par la découverte d'autres instruments et d'autres styles.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations
via le [téléservice](#)

Atelier vocal

Mercredi : 18h30-20h

Dès 16 ans

Dans ce cours, il s'agit d'aborder le chant et le plaisir de chanter ensemble : des bases de technique vocale sont transmises à travers des exercices corporels et de respiration, des jeux vocaux et des vocalises. L'initiation au chant polyphonique permet de découvrir des chants d'horizons variés : chants du monde, chants traditionnels européens, chansons françaises, gospels...

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations
via le [téléservice](#)

2. Musique



Adultes

Chant polyphonique "Osez le baroque"

Lundi : 18h30-20h

Niveau avancé

Dans cet atelier, vous aborderez les techniques vocales et le chant polyphonique, donc le chant en collectif sur un répertoire renaissance et baroque.

Infos pratiques

Association Canzonetta | 05 61 22 10 78
assocanzonetta@gmail.com

Chorale inclusive

Mardi : 10h-11h30

Vendredi : 14h30-16h



Infos pratiques

Association Canzonetta | 05 61 22 10 78
assocanzonetta@gmail.com



Orchestre symphonique

Vendredi : 19h30-22h

Niveau amateur

Dans cet atelier, le travail se fait autour d'œuvres symphoniques des périodes baroque, classique et romantique, sous la direction de Paul Millischer (ancien professeur au CRR de Toulouse).

Inscriptions et réservations :

Ensemble orchestral Pierre de Fermat 06 61 91 09 43
ensemble.orchestral.fermat@gmail.com



2. Musique



Enfants

Éveil musical

Mercredi : 16h-17h | 3-4 ans

Éveil musical pour les petites sections, moyennes sections de maternelle. Rythme, jeux vocaux, percussions corporelles, chansons.

Infos pratiques

Association Canzonetta | 05 61 22 10 78
assocanzonetta@gmail.com

Formation musicale et chant

Lundi : 17h-18h15 | 7-10 ans

Formation musicales et chant avec des percussions. Rythme, jeux vocaux, percussions corporelles, chansons. Conte musical.

Infos pratiques

Association Canzonetta | 05 61 22 10 78
assocanzonetta@gmail.com



Rap débutant

**Mercredi : 14h-15h15
| 11-14 ans**



Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations
via le téléservice

Éveil musical et chant

Mercredi : 17h-18h | 5-6 ans

Le but est d'éveiller et stimuler la curiosité des jeunes enfants à travers la découverte des instruments, des jeux ludiques sonores, et des comptines... Ils vont apprendre en s'amusant !

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations
via le téléservice



Chant

Mercredi : 15h-16h | 7-12 ans

Dans cet atelier, les enfants pourront chanter en groupe, et découvrir divers répertoires. Ils pourront aborder la technique vocale par des échauffements ludiques, des jeux vocaux, et corporels, et préparer un conte ou comédie musicale.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations
via le téléservice

2. Musique



Enfants

Batterie

Débutant | 10-17 ans :

Mardi : 17h-18h & 18h-19h

Mercredi : 15h-16h

Intermédiaire | 10-17 ans :

Mercredi : 16h-17h & 17h-18h

L'objectif de cet atelier est de se familiariser avec l'instrument, de travailler progressivement l'indépendance et la coordination entre les 4 membres. Au fur et à mesure, il s'agit d'apprendre le solfège rythmique sur l'instrument, puis de jouer en musique des titres complets, jusqu'à l'improvisation.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)

Basse

Débutant | 15-17 ans :

Lundi : 17h-18h & 18h-19h

Intermédiaire | 15-17 ans :

Lundi : 19h-20h

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)

Piano

Débutant | 7-17 ans :

Mardi : 17h-18h

Mercredi : 14h-15h & 15h-16h

Jeudi : 17h-18h

Intermédiaire | 7-17 ans :

Mardi : 18h-19h & 19h-20h

Mercredi : 16h-17h & 17h-18h & 18h-19h

L'objectif de cet atelier est de développer le sens de l'écoute, la stabilité du rythme, l'expression de la phrase musicale, la concentration pratique immédiate de l'instrument pour les débutants.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations :

via le [téléservice](#)



2. Musique



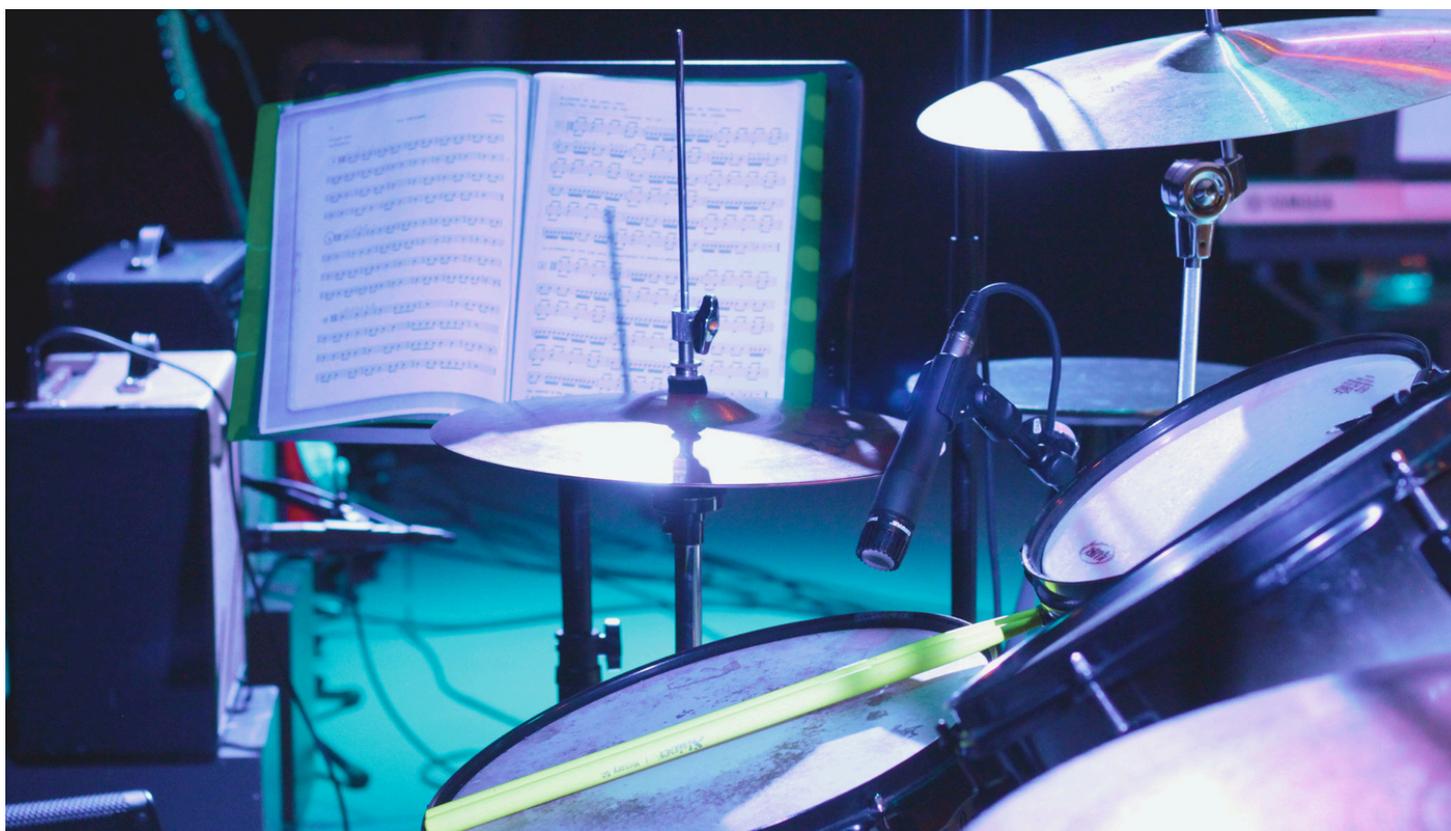
Jeunes musicien.ne.s

Vendredi : 18h-20h | 8-18 ans

Atelier de pratique musicale en petit collectif encadré par un musicien-intervenant.

Infos pratiques

Topophone | contact@topophone.fr



Solfège

Jeudi : 18h-19h | 7 - 17 ans

L'objectif de ce cours est d'apprendre à lire les notes, savoir solfier les clés, connaître la théorie de la Musique.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)

3. Théâtre



Adultes

Création théâtrale

Lundi : 18h30-20h30

| Dès 17 ans



C'est un parcours collectif, vers une écriture de plateau, en privilégiant le plaisir de la pratique. La mise en place de l'abécédaire et de la boîte à outil du comédien se fera par le jeu et l'improvisation, avec l'exploration de la subtilité du jeu, de l'écoute et une invitation à la créativité. C'est aussi un « Laboratoire artistique », où l'on cherche la forme la plus adaptée pour servir des fragments de textes variés et où l'on expérimente des écritures scéniques plurielles de création.

Infos pratiques

Cie Ailleurs & Ici | 06 58 14 08 28
ailleurs.et.ici.2018@gmail.com

Improvisation théâtrale

Mercredi : 20h-22h

Jouer à construire, raconter et vivre des histoires en utilisant sa voix, son corps. Apprendre à rebondir sur les idées des autres, à développer son écoute. Découvrir l'univers du théâtre et de l'improvisation à travers les concepts de match, de long forme de cabaret... Découvrir les catégories humoristiques, de genre cinématographique ou littéraire... Monter sur scène et se mettre en scène sans jamais savoir quoi dire et quoi faire... Avancer à l'aveugle et faire confiance au collectif.

Infos pratiques

Black stories impro | 07 86 64 37 73
blackstoriesimpro@gmail.com
www.blackstoriesimpro.com



3. Théâtre



Adultes

Dynamisation par le théâtre

Mardi : 9h30-13h

Ateliers gratuits pour toute personne en difficulté économique, sociale, psychologique (RSA, AAH, Non indemnisé, travailleur(euse) précaire, Pôle Emploi...). Soutenu par le Conseil Départemental, dans le cadre du PDI. (Programme Départemental d'Insertion)

Objectifs : Par les techniques du théâtre et de la danse, travailler la confiance en soi, le plaisir de l'investissement pour un projet collectif. Mobilisation des énergies pour retrouver une dynamique qui favorise la mise en œuvre d'un projet personnel et/ou professionnel.

Infos pratiques

Théâtre de la passerelle
06 85 16 28 63 | theapass@orange.fr

Théâtre et valorisation de l'image de soi

Vendredi : 14h-17h

L'association Reflet 31 aide les publics en situation de précarité à reconstruire leur image, et les accompagne vers une insertion sociale, culturelle et professionnelle. Cette action renforce l'affirmation de soi par un travail sur son image et ses capacités, en respectant les freins et le rythme de chacun. Elle permet l'intégration dans un groupe afin de se familiariser avec un collectif.

Au final de cet atelier création, réalisation d'un spectacle et exposition photographique.

Infos pratiques

Association Reflet 31
reflet31@gmail.com



3. Théâtre

Théâtre

Enfants et éveil | 6-8 ans

Mercredi : 13h30-14h30

Aborder le théâtre dès le plus jeune âge par le jeu. Mettre en place les outils avec plaisir, confiance, écoute, sincérité, imagination. Tous les exercices proposés, pour les enfants en niveau « éveil », suivent une progression adaptée à chacun et à l'ensemble du groupe (travail de l'énergie corporelle, de l'écoute du groupe, de l'espace, de la respiration, de la voix, par une approche ludique).

Improvisation théâtrale

Mardi : 20h30-22h

Dès 14 ans

Jouer à construire, raconter et vivre des histoires en utilisant sa voix, son corps. Apprendre à rebondir sur les idées des autres, à développer son écoute. Découvrir l'univers du théâtre et de l'improvisation à travers les concepts de match, de long forme de cabaret... Découvrir les catégories humoristiques, de genre cinématographique ou littéraire... Monter sur scène et se mettre en scène sans jamais savoir quoi dire et quoi faire... Avancer à l'aveugle et faire confiance au collectif.

Infos pratiques

Black stories impro | 07 86 64 37 73
blackstoriesimpro@gmail.com
www.blackstoriesimpro.com



Enfants

Enfants et pré-ados

8-11 | Mercredi : 14h30-16h

12-15 | Mercredi : 16h-17h30

Construire une « boîte à outils » pour la pratique du théâtre, nommer les fondamentaux (corps, respiration, voix, regard, adresse, intention, projet de parole, improvisations, lectures de textes), et expérimenter, en passant par le jeu, le travail « choral » du groupe, et l'écoute : oser en confiance. C'est un lieu formidable du développement de l'individu.

Infos pratiques

Cie Ailleurs & Ici | 06 58 14 08 28
ailleurs.et.ici.2018@gmail.com

Création comédie musicale

Mercredi : 13h30-17h30

10-15ans

Mise en scène d'une comédie musicale par et pour un public d'enfants en situations singulières (handicaps, maladies, sociales) pour une tournée de 10 représentations. Les élèves inscrits apprennent tous les métiers du spectacle vivant : jeu d'acteur, chant, danse, face-painting, régie.

Infos pratiques

Les tréteaux blancs 31 | 07 70 40 28 68
aude.dallest@sfr.fr

4. Danse



Adultes

Danse contemporaine

Lundi : 18h30-20h

Dès 16 ans | Débutant

Ce cours propose une approche sensible et dynamique du mouvement, développe l'imaginaire et la notion d'écoute de groupe, le tout rythmé par des musiques variées. Improvisation, exploration collective, et apprentissage technique, au sol et debout, composent le cours, qui s'achève par une phrase chorégraphique laissant place à l'interprétation de chacun.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)

Danse contemporaine

Samedi : 10h30-12h30

Intermédiaire

Dans cet atelier niveau intermédiaire, l'objectif est de développer la disponibilité, la réceptivité et l'ouverture vis-à-vis des autres en utilisant les outils de la danse. Le but est d'acquérir acuité et précision dans le mouvement dansé dans un souci de fluidité, et de trouver ses modes d'expressivité.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)



4. Danse



Adultes

Solo jazz



Jeudi : 20h-21h

Vous aimez la musique Swing, c'est déjà bien suffisant pour tester le Solo ! Aurélie vous propose de découvrir/approfondir cette danse sur 1h15 de séance ! Technique, vocabulaire, musicalité, improvisation, seul-e, en duo, en groupe... on vous promet la bonne humeur !

Infos pratiques

Funky swing dancers
06 25 75 32 00
aureliecapellesigere@gmail.com

Création danse-cirque



Vendredi : 13h45-17h

Les ateliers d'Aurélien amènent à explorer l'équilibre dans le déséquilibre, sauter puis se relâcher, changer ses appuis, jouer avec ses limites, développer sa conscience corporelle.

Infos pratiques

Cie Le poil flou
poilflou@protonmail.com

Forró



Lundi : 20h30 - 22h

Le forró, c'est quoi ? C'est une danse de couple traditionnelle du Brésil, une ambiance de bal, un esprit populaire et festif, un hommage à l'authenticité et à la simplicité, plein de rencontres, une reconnexion à son corps, la découverte d'une culture.

Inscrivez-vous seul.e ou en duo !

Infos pratiques

Forro douro
lilijouillat@yahoo.fr



4. Danse



Adultes

Danse orientale

**Mercredi : 18h-19h Débutant
| Dès 15 ans**

**Jeudi : 19h30-20h45
Avancé | Dès 15 ans**

Dans ces ateliers, l'objectif est de découvrir ou de continuer à découvrir la danse orientale égyptienne.

Infos pratiques

Latoricaine | 06 74 64 40 90
caroline.achouri@gmail.com

Danse étirements, alignements, conscience posturale

Jeudi : 12h15-13h45

Cet atelier vous fera découvrir une pratique entièrement au sol, et des techniques telles que: Yoga, Pilate, Feldenkraïs.. Étirer le corps dans la justesse des alignements pour dénouer les tensions articulaires et musculaires au profit d'une détente et d'un renforcement des muscles profonds. Rééquilibrer le tonus avec calme et bienveillance.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations
via le téléservice

Flamenco creativo

Mardi : 20h15-21h15

L'ambition de cet atelier est de multiplier les zones de contacts entre flamenco, danse contemporaine, théâtre et arts manuels dans un souci d'ouverture d'horizons et d'accessibilité à tous. Ainsi, la Maleta propose une exploration corporelle s'inscrivant dans une approche douce et pédagogique qui respecte le rythme et l'imaginaire de chacun vers le plaisir de danser ensemble.

Infos pratiques

Cie La Maleta | cielamaleta.com
06 16 46 58 44
cielamaleta@gmail.com



4. Danse



Adultes

Salsa

Jeudi : 20h15-21h15 | Salsa cubaine débutant

Destinés aux personnes novices, (ayant peu ou jamais pratiqué cette danse). Vous apprendrez vos premiers pas de base en solo, en couple et en rueda de Casino, mais aussi : les déplacements, transferts de poids du corps, isolation corporelle, guidage, attitude... Avant la fin de l'année, vous aurez déjà la satisfaction d'aller danser dans les sociales salsa !

Vendredi : 19h-20h15 | Salsa chorégraphique intermédiaire et avancé

La nouveauté de cette année ! Pour intégrer la troupe Salsacolor et avoir l'expérience de la scène, c'est par ici ! Ateliers artistiques dédiés aux danseurs et danseuses ayant pratiqué au moins 2 ans de salsa cubaine ou portoricaine, ou 1 an avec de bonnes capacités d'apprentissages. Disponibilité, régularité de présence aux cours et aux répétitions collectives encadrées ainsi que pour les scènes où on se produira. Il est recommandé d'avoir un(e) partenaire de danse pour l'inscription à cet atelier.

Vendredi : 20h15-21h30 | Salsa chorégraphique intermédiaire et avancé

Objectifs des cours : Améliorer et développer son style, sa maîtrise du corps et sa posture, travailler sur l'isolation corporelle, développer son oreille à la musicalité et aux différents rythmes de salsa, apprendre des figures élaborées et complexes à intégrer dans la rueda de casino, des shines/chorés, le guidage subtil, la dissociation des mouvements, du lady et man style, l'élégance apportée aux mouvements et à la posture... Un programme élaboré et plus ciblé qui vous fera évoluer sur des bases solides.



10 % de réduction pour toute adhésion avant le 14 septembre.

Infos pratiques

Association Salsa Color
07 86 24 52 13
salsacolor31@gmail.com
Afin de recevoir votre formulaire, les tarifs et informations complémentaires.



4. Danse



Enfants

Flamenco créativo

Mardi : 17h30-18h30 | 10-13 ans

L'ambition de cet atelier est de multiplier les zones de contacts entre flamenco, danse contemporaine, théâtre et arts manuels dans un souci d'ouverture d'horizons et d'accessibilité à tous. Ainsi, la Maleta propose une exploration corporelle s'inscrivant dans une approche douce et pédagogique qui respecte le rythme et l'imaginaire de chacun vers le plaisir de danser ensemble.

Infos pratiques

Cie La Maleta | cielamaleta.com

06 16 46 58 44

cielamaleta@gmail.com



Danse-théâtre

Vendredi : 17h30-18h30 | 6-12 ans

Ces ateliers sont un espace de recherche et de création où chaque enfant est amené à déployer son expression et sa créativité par le mouvement dansé. Par l'apprentissage des éléments techniques de base en danse, l'exploration des sensations et des différents états du corps, par des situations dramatiques et des improvisations guidées, avec l'utilisation d'accessoires et de costumes, nous développerons un langage corporel riche, conscient et singulier.

Infos pratiques

Association Layeli - compagnie Lamdanse

contact@cie-lamdanse.com



4. Danse



Enfants

Éveil danse

Mercredi : 16h-17h

4-5 ans

Dans ce cours, l'objectif est de susciter le plaisir du mouvement dansé, en abordant la conscience corporelle, de façon ludique. Les enfants peuvent ainsi expérimenter les qualités de mouvement, la relation à l'autre et à soi même, la relation à l'espace. Une place importante est donnée à la musicalité et au rythme.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

Danse contemporaine

Lundi : 17h30-18h30

8-12 ans

À travers les notions d'espace et de temps, relations et dynamiques, les enfants s'expriment librement grâce à un apprentissage technique de l'improvisation et des instants de création dans un cours énergique et sensible.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

Initiation danse

Mercredi : 17h-18h

6-7 ans

Dans cet atelier, les enfants apprendront à renforcer leur disponibilité et affiner la conscience corporelle et ses possibilités. Ils pourront ainsi acquérir précision et qualité dans le mouvement dansé ; aiguïser leur perception de l'espace, préciser les notions de musicalité et rythme et développer leur créativité.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

Danse classique

Mercredi : 14h45-15h45 | 8-10 ans

Connaître son corps, mémoriser des mouvements, travailler des enchaînements de danse classique, en pratiquant barre au sol (pour le placement du corps), échauffement technique, milieu (déplacement dans l'espace avec des enchaînements de pas) ; telles sont les techniques qui sont abordées dans ce cours.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

4. Danse

Enfants



Jeudi : 18h30-20h | 12-17 ans

Niveau intermédiaire

Dans cet atelier, l'accent sera mis sur la création de chorégraphies. Adrien utilisera le prisme du hip-hop pour les bases de mouvements mais différents styles viendront agrémenter les danses, en fonction des envies (Drill, contemporain, rock, electro, afro, etc.). Restitutions et animations de vie de quartier en perspectives.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

Mercredi : 17h30-18h30 | 8-10 ans

Mercredi : 18h30-20h | 11-17 ans

Approche des mouvements acrobatiques au sol et technique break adaptés à l'âge.

Infos pratiques :

Cercle des danseurs disparus

06 74 04 80 03

cercledesdanseursdisparus@gmail.com

Hip-hop

Jeudi : 17h15-18h30 | 8-12 ans

Dans ce cours, Adrien Fabiani invitera les enfants et ados à prendre conscience de leurs corps dans l'espace, développer leur culture musicale et leur sens du rythme. Au programme : improvisation par des duos, des battles avec des thèmes variés, et les styles (locking, break, ...)

Infos pratiques

Pour le cours des 8-12 ans :
fabianiadrien@gmail.com

K-pop débutant



Mardi : 19h-20h15

11-13 ans

Genre musical venant tout droit de Corée du sud, la K-pop est aussi un art performatif, un moyen d'expression aux styles et musiques variés.

Inscriptions et réservations via le téléservice

Danses urbaines

Mardi : 17h-18h30 | 8-11 ans



Atelier de danse qui allie coopération, acquisition de compétences psychosociales, organisé autour de trois cycles au long de l'année : afro, hip-hop et dance hall. Possibilité de partager des workshops et des stages par la suite. Favorise la confiance en soi et la créativité.

Infos pratiques

Association Fidia Diala | 06 44 11 80 57

fidiala@yahoo.fr

5. Cirque



Arts du cirque

Mercredi :

13h-14h15 | 9-10 ans

14h15-15h30 | 6-8 ans

15h30-17h | 11-14 ans

Cours enfants | Dans cet atelier, les enfants vont découvrir et apprendre les arts du cirque : jonglerie, équilibre sur objet et acrobatie. L'alternance de temps techniques, de temps de jeu et de temps de recherche, permet de développer l'aspect créatif de chaque enfant et le mettre au service d'une idée ou création collective.



Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations

via le [téléservice](#)

7. Forme et bien-être

Adultes

Capoeira

Mercredi : 19h30-22h

La capoeira qui vient du Brésil allie danse, lutte, musique et chant. Elle se pratique en ronde, les pratiquants amateurs ou confirmés sont acteurs de la roda dans laquelle ils jouent et s'expriment à travers leur participation physique et musicale.

Infos pratiques

Association Embora | 06 12 63 61 79
associationembora@gmail.com
www.embora-toulouse.blogspot.com

Ki Taiso - Qi Gong

Jeudi : 12h15-13h30

Pratique psycho-corporelle qui vous conduit à l'expérience d'unité et de globalité. C'est une sensibilisation aux mécanismes de l'autorégulation du corps, du cœur et de l'esprit. Il s'agit de donner un espace cadré à des mouvements naturels et spontanés qui sont à l'origine de cette régulation intuitive.

Infos pratiques

Association Seigakukan
loidicoach@gmail.com

Taiji



Mardi : 17h-18h30 & 18h30-20h

Vendredi : 17h-18h30 & 18h30-20h

Le Taiji Quan est un art martial complet basé sur des principes simples mais subtils, et un système de santé holistique qu'on retrouve dans la médecine traditionnelle chinoise. Les indications médicales sont multiples et bénéfiques pour la santé (tendons, muscles, équilibre, proprioception, respiration, calme de l'esprit...).

Infos pratiques :

Aïkido Club des Mazades
06 09 26 07 32
silviabellardiricci@gmail.com



7. Forme et bien-être



Adultes

Pilates, renforcement musculaire et postural

Mardi : 12h30-13h30

Mercredi : 19h15-20h15

Renforcement des muscles profonds et stretching. La sangle abdominale est tonifiée, la posture est plus fluide et la souplesse harmonise l'ensemble du corps.

Infos pratiques

Association So Pilates
gestion.so.pilates@gmail.com
06 50 97 59 72



Pilates

Lundi : 9h30-10h30 & 10h45-11h45 [sénior]

À travers la technique Pilates rassemblant un travail autour de respiration, du centrage, de la concentration et de la fluidité, les participants obtiendront un bien-être physique et psychique.

Infos pratiques

A' corps Imparfais | 06 99 43 24 04
aline.gubert@yahoo.fr

Etirements

Mardi : 9h15-10h15 & 10h15-11h15

Infos pratiques

A' corps Imparfais | 06 99 43 24 04
aline.gubert@yahoo.fr



7. Forme et bien-être

Gymnastique



Gym dansée

Mardi : 18h45-19h45

Chorégraphies variées dansées sur des rythmes musicaux divers faisant travailler le cardio, la souplesse, la coordination et le renforcement musculaire. Pratique collective qui facilite le lâcher prise et la confiance en soi.

Gym douce

Jeudi : 18h15-19h15

Assouplissements, travail de la motricité, de l'équilibre et de la coordination des mouvements seront au programme.

Infos pratiques

Association Gymnastique Des Mazades
 agvdm31@gmail.com
 06 30 66 92 39



Gym dynamique

Lundi : 15h30-16h30

Mardi : 9h10-10h10 & 15h30-16h30

Mercredi : 18h45-19h45 & 19h45-20h45

Jeudi : 9h10-10h10 & 10h15-11h15

Vendredi : 15h-16h

Samedi : 9h10-10h10

Échauffement, renforcement musculaire, étirements en musique...

La gym dynamique prend en compte l'individu dans sa globalité et vise son épanouissement.

Infos pratiques

Association Gymnastique Des Mazades
 agvdm31@gmail.com
 06 30 66 92 39

7. Forme et bien-être

Adultes

Entraînement gym

Mardi : 13h30-15h30

Le CTGYM, association sportive Toulousaine affilié à la Fédération Française de Gymnastique, permet la pratique de toutes les disciplines gymniques olympiques ainsi que celles non compétitives comme la GYM + qui s'adresse à des adultes qui approchent la cinquantaine, afin de participer au Festival européen Golden Age, sous forme de chorégraphies qui seront présentées lors de ce regroupement qui a lieu tous les 2 ans !

Infos pratiques

Coquelicot Toulouse Gym
contact@ctgym.fr
06 07 33 75 53



Qi-Gong

Lundi : 20h-21h30

Vendredi : 10h30-12h

Art énergétique traditionnel chinois accessible à tous : mouvements lents et souples, respiration, auto-massages et relaxation. Nombreux bienfaits pour la santé : revitalise, calme les douleurs, détend et renforce le corps en douceur, apaise stress et émotions...

Infos pratiques

Association Fleur'essence
06 50 27 75 36
fleuressenceasso@gmail.com



7. Forme et bien-être



Adultes

Yoga Vinyasa

Mardi : 19h-20h

Mercredi : 12h15-13h30

Vendredi : 12h15-13h30

Atelier de yoga dynamique et fluide avec pratiques respiratoires, méditation et postures variées. Tous niveaux. Cours d'1h15 avec progression tout au long de l'année.

Infos pratiques

Association Yogalipette | 06 84 99 43 09 claudine@yogalipette.com



Hatha Yoga

Lundi : 18h30-19h45

Infos pratiques

Sohame Yoga
gourbeyre.marie@orange.com

Vendredi : 9h-10h30

Infos pratiques

Association Fleur'essence
06 50 27 75 36
fleuressenceasso@gmail.com





Ki-Taiso

Jeudi : 12h15-13h30

Au programme, des exercices traditionnels pour la préparation aux arts martiaux. Ils permettent aussi de se protéger et d'améliorer ses capacités physiques, de mieux maîtriser ses gestes, augmenter sa souplesse.

Infos pratiques

Seigakukan

seigakukan.kendo@gmail.com



Taiji Quan / Aikido

Mardi : 17h-18h30 & 18h30-20h & 20h-21h30

Vendredi : 17h-18h30 & 18h30-20h & 20h-21h30

Basée sur l'art martial développé par Morei Ueshiba en 1931, la pratique propose des techniques de défenses individuelles à mains nues et l'utilisation d'armes en bois avec le Bokken (sabre), le Jo (baton rond) et le Tanto (poignard). L'Aïkido est considéré comme un art de vivre et de gagner par la paix, où la notion de compétition est absente.

Infos pratiques :

Aïkido Club des Mazades |

david.patrice@gmail.com

06 74 09 77 41



7. Forme et bien-être



Adultes

Rugby en marchant

Mercredi : 10h-11h30

Le projet « Rugby en marchant » propose une offre d'APA collective et ludique à partir du Rugby à XIII. La pratique a pour objectif l'amélioration de l'état de santé des pratiquants en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, avec ou sans pathologies, en prenant en compte les préconisations de l'Organisation Mondiale de la Santé. Cette pratique permet de prévenir des risques liés à l'inactivité physique, participe à lutter contre les pathologies chroniques et les affections de longue durée.

Infos pratiques :

Comité départementale Rugby à XIII
francoisgary13@gmail.com
06 07 96 91 89

Judo – jujitsu

Lundi : 19h30-21h

Jeudi : 19h30-21h

Le Judo Club des Mazades est une association sportive dynamique. Basé dans le nord de Toulouse, le Judo Club Mazades – Lalande (JCML) accueille tous les judokas, quel que soit leur âge.

Infos pratiques :

Judo Club des Mazades
judoclubdesmazades@gmail.com
06 12 21 85 55



Gestion des émotions

Jeudi : 9h30-11h30

L'atelier vise la promotion de la santé, prévenir l'isolement social et favoriser l'accès à la culture. À travers des pratiques de relaxation, de pleine conscience, de musique et de danse, les séances développeront des habiletés de communication et d'expression de soi.

Infos pratiques :

Addictions France 05 61 62 14 26

7. Forme et bien-être



Enfants

Judo – jujitsu

Lundi :

17h30-18h30 | 8-9 ans

18h30-19h30 | 10-11 ans

Mercredi :

17h-17h45 | 5 ans

17h45-18h45 | 6-7 ans

Jeudi :

17h30-18h30 | 8-9 ans

18h30-19h30 | 10-11 ans

Samedi :

10h30-11h15 | 6-7 ans

11h15-12h15 | 4-5 ans

Le Judo Club des Mazades est une association sportive dynamique. Basé dans le nord de Toulouse, le Judo Club Mazades – Lalande (JCML) accueille tous les judokas, quel que soit leur âge.

Infos pratiques :

Inscriptions et réservations :

Judo Club des Mazades

judoclubdesmazades@gmail.com

06 12 21 85 55



Capoeira

Mercredi : 18h-19h30

6-14 ans

La capoeira qui vient du Brésil allie danse, lutte, musique et chant. Elle se pratique en ronde, les pratiquants amateurs ou confirmés sont acteurs de la roda dans laquelle ils jouent et s'expriment à travers leur participation physique et musicale

Infos pratiques

Association Embora

06 12 63 61 79

associationembora@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



Centre
culturel
Théâtre des
Mazades

Centre culturel - Théâtre des Mazades

10, avenue des Mazades

05 31 22 98 00

accueil.mazades@mairie-toulouse.fr

Accès

Métro ligne B

Minimes Claude-Nougaro

Barrière de Paris

Accueil du public

Du lundi au vendredi

de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30

Samedi de 9h à 12h30

(hors vacances scolaires)

