

Danse - théâtre  
musique - cirque  
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES



2024/2025

**Centre culturel**

Alban-Minville

**Centre culturel**

de quartier Reynerie

# Les activités de mon quartier



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

# Les activités de mon quartier



## Sommaire

<b>1. Arts plastiques</b>	_____	3
<b>2. Arts de l'image</b>	_____	6
<b>3. Musique</b>	_____	7
<b>4. Danse</b>	_____	10
<b>5. Cirque</b>	_____	15
<b>6. Langues et écritures</b>	_____	16
<b>7. Forme et bien-être</b>	_____	17

Cette brochure rassemble toutes les activités proposées dans le Centre culturel Alban-Minville et le Centre culturel de quartier Reynerie.



Ateliers organisés directement par les centres culturels  
(tarifs municipaux)



Ateliers organisés par les associations et les partenaires  
(tarifs selon les organisateurs-contact sous chaque activité)

# 1. Arts plastiques

## Reliure traditionnelle ☸

**Alban-Minville**

**Ados & Adultes**

**Dès 15 ans**

**Mardi de 16h à 18h**

À travers les livres anciens ou contemporains que vous amènerez, vous apprendrez les techniques de la reliure traditionnelle, allant de l'apprentissage du Bradel à la demi-reliure avec toile ou cuir.

**Avec Anaïs Barrachina**

## Atelier du livre créatif ☸

**Alban-Minville**

**Ados & Adultes**

**Dès 15 ans**

**Mardi de 18h à 20h**

Création autour du papier et de l'estampe.

A travers l'apprentissage de différentes techniques, nous explorerons la créativité autour du concept de reliure.

**Avec Anaïs Barrachina**



Libre de droit

## Dessin aquarelle ☸

**Alban-Minville**

**Ados & Adultes**

**Dès 16 ans**

**Mercredi de 17h à 19h**

Les adultes s'initient ou se perfectionnent à la technique du dessin au crayon et de l'aquarelle (en particulier), du pastel gras et sec, de l'acrylique...

**Avec Edwige Mandrou**

## Vitrail ☸

**Alban-Minville**

**Ados & Adultes - Dès 16 ans**

**Mardi de 10h à 12h30 & de 14h à 16h30**

**Mercredi de 10h à 12h30 & de 14h à 16h30 & de 18h15 à 20h45**

Verre, lumière, couleur, matière, forme ; le vitrail offre des possibilités d'expression multiples. Mathilde partage le savoir-faire des maîtres verriers pour vous aider à réaliser des pièces uniques, personnelles et originales.

**Avec Mathilde Du Mesnildot**



Libre de droit

## Sculpture & expérimentation



**Alban-Minville**

**Ados & Adultes - Dès 15 ans**

**Jeudi**

**De 14h30 à 17h & de 18h à 20h30**

Un accompagnement dans la découverte ou l'approfondissement de la sculpture contemporaine. Un travail du volume dans la masse, aux colombins ou à la plaque selon la pièce puis une mise en couleurs en engobes, patines ou émaux selon l'envie. Pour ceux qui le souhaitent, un thème ouvert est proposé chaque année, associé à une technique.

## Terre modelage



**Alban-Minville**

**Enfants & Ados**

**De 7 à 10 ans &**

**De 11 à 15 ans**

**Mercredi de 14h à 15h30**

**Mercredi de 15h45 à 17h15**

Tout au long de l'année, au fil de thèmes ludiques; les enfants apprennent à manipuler l'argile et à se l'approprier. Une découverte du volume, des proportions, de la forme, de la couleur et du relief à travers différentes techniques comme le colombin, la plaque, le travail de la masse. Un apprentissage pour gagner en autonomie, concentration et patience



**Avec Claire Michel**

**Infos pratiques** : Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

## Arts plastiques



**Alban-Minville**

**Adultes en situation de handicap**

**Vendredi de 14h à 16h**

Ce rendez-vous attendu chaque semaine et ouvert à tous, permet l'accès à une pratique artistique ainsi que de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap.

**Avec APF France Handicap Haute-Garonne**

**Infos pratiques** : 06 72 41 30 91 - marion.jeannot@apf.assp.fr

## Arts plastiques

**Alban-Minville**

**Enfants & Ados**

**De 6 à 10 ans &**

**De 10 à 14 ans**

**Mercredi de 14h à 15h30**

**Mercredi de 15h30 à 17h**

Les enfants s'initient à la technique du dessin au crayon, et de l'aquarelle, du pastel gras et sec, de l'acrylique...

**Avec Edwige Mandrou**



## Dessin, BD Manga & illustration

**Alban-Minville**

**De 7 à 15 ans**

**Jeudi de 17h30 à 19h**

Pensé pour progresser et affirmer sa pratique selon son niveau tout au long de l'année, cet atelier s'articule entre découverte et exploration du manga à partir de bases théoriques et pratiques. Il met la créativité personnelle au coeur du processus et te propose d'approfondir les différents aspects du manga, entre illustration et narration, pour développer son univers à travers ce média!

**Avec Arthur Plateau**

## Peinture dessin

**Alban-Minville**

**Ados & Adultes**

**Dès 16 ans**

**Jeudi de 14h à 16h**

**Mardi de 10h à 12h**

Apprenez à dessiner, peindre, faire du pastel, aquarelle...

Marika s'adapte à chaque élève selon ses désirs et les accompagne dans l'apprentissage des arts plastiques, toutes techniques confondues.

**Avec Marika Perros**



© Libre de droit

**Infos pratiques :** Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

## 2. Arts de l'image

### Cinécréa Les jeunes réalisateurs

**Alban-Minville**

**Enfants**



**De 10 à 17 ans**

**Débutant - Tous niveaux**

**Mercredi de 16h à 17h30**

Plongez dans le monde captivant de la production audiovisuelle et des réseaux sociaux. Développez votre créativité à travers une expérience immersive dans l'audiovisuel ; des activités telles que la création de courts métrages, l'apprentissage des techniques d'animation, du doublage, du montage vidéo, de la prise de vue et de la photographie.

**Avec Cam&Néon Production**

**Infos pratiques :** Centre culturel Alban-Minville, 05 67 73 87 60

### MédiaConnect Créez votre média de quartier !

**Alban-Minville**



**Ados & Adultes**

**Dès 13 ans**

**Débutant - Tout public**

**Mercredi de 18h à 19h30**

Devenez reporter pour votre quartier ! À travers cet atelier, participer à la création d'un réseau social, un média de quartier captivant ! Explorez, interviewez et filmez, des témoignages, des lieux et des initiatives collectives. Développez vos compétences en réalisation, recherche et montage.



© Libre de droit

### Photographie argentique et numérique

**Alban-Minville**

**Adultes**

**Jeudi de 19h30 à 22h30**

En associant les outils numériques aux pratiques de la photographie argentique, il s'agira de donner à voir en images un fragment de territoire de la ville de Toulouse : à mi chemin entre reportage et manipulations plasticiennes, cet atelier s'adresse aux personnes désireuses d'approfondir leur savoir-faire en prise de vue et en traitement de l'image.

**Avec Jean-Luc Aribaud - Zorba Edition**

**Infos pratiques :** 06 26 76 82 91 – jlucaribaud@hotmail.fr

# 3. Musique

## Guitare

Alban-Minville

Enfants

De 8 à 10 ans

Mercredi de 15h à 16h

De 10 à 13 ans

Mercredi de 16h à 17h

De 13 à 18 ans

Mercredi de 17h à 18h

Ados & Adultes – Dès 16 ans

Mercredi de 18h à 19h



Pour participer à l'atelier de guitare il faut : une guitare, le sourire et on s'occupe du reste ! Tout niveau est accepté, et l'essentiel est de prendre plaisir.

**Infos pratiques** : 05 67 73 87 60 – Centre culturel Alban-Minville

## Éveil musical

Alban-Minville

Enfants

De 3 à 6 ans

Mercredi de 13h30 à 14h30



Éveil musical / Découverte musicale ; Atelier de découverte de la musique via la pratique de divers instruments, de chant, et autres petits jeux collectifs.

**Avec Marielle Bourgès**

**Infos pratiques** : 05 67 73 87 60 – Centre culturel Alban-Minville

## Play Music

Alban-Minville

#V3 – DANS MON 1ER ORCHESTRE – Enfants de 8 à 11 ans

Lundi de 16h45 à 19h

#V4 – DANS MON ORCHESTRE AMATEUR – Ados & Adultes

Dès 11 ans

4 ans de pratique instrumentale

Lundi de 19h à 20h45

Dans la continuité d'un travail en milieu scolaire, PlayMusic est un dispositif de pratiques collectives et d'apprentissage de la musique au sein d'un orchestre, décliné en deux variations selon les publics et les niveaux. Au Centre culturel Alban Minville le Conservatoire propose la pratique de l'euphonium, le trombone, la trompette et les percussions.

**Avec Play Music – Conservatoire à Rayonnement Régional**

**Infos pratiques** : 06 61 47 69 22 – nathalie.lechat@mairietoulouse.fr



## Orchestre de musique actuelle

Alban-Minville

Enfants

Dès 10 ans

Mardi de 17h30 à 19h30

Mercredi de 14h à 17h

Topophone propose à des jeunes de 8 à 18 ans, des cours de musique collectifs hebdomadaires, des stages musicaux durant les vacances scolaires et des montées sur scène dans le cadre des « Événements Jeunes Musicien·nes ».

**Avec l'Association Topophone**

**Infos pratiques** : 06 72 84 05 04

[jm@topophone.fr](mailto:jm@topophone.fr)

## Ensemble musical – Pratique orchestrale collective

Alban-Minville

Ados & adultes – Dès 16 ans

Jeudi de 18h30 à 20h30

Vous jouez d'un instrument et souhaitez évoluer au sein d'un groupe, une formation orchestre ?

Cet atelier propose des cours de musique à tous celles et ceux qui souhaitent parfaire leur niveau musical en pratiquant collectivement la musique pendant leur temps libre.

Au programme : écriture musicale et pratique au sein d'un ensemble orchestral, encadré par notre intervenant.

**Avec Quentin Morales**

**Infos pratiques** : 05 67 73 87 60

Centre culturel Alban-Minville



# Tous en chœur à Bellefontaine

**Alban-Minville**

**Tout public - dès 6 ans**

**Vendredi de 20h à 21h**



Des séances de chant sont proposées aux habitants du quartier. Un rendez-vous convivial et musical qui sera l'occasion de découvrir la musique classique et de rencontrer de grands musiciens. Chanteurs aguerris et débutants sont les bienvenus et seront invités à chanter aux côtés du Quatuor Modigliani lors de son concert.

**Avec François Terrieux.**

**Infos pratiques :**

Les Concerts de Poche - 06 71 39 72 37 - [camille.houdant@concertsdepoche.com](mailto:camille.houdant@concertsdepoche.com)

## Chorale

**Reynerie**

**Adultes**

**Lundi de 18h à 20h**

**Avec Les Choeurs du Lac**

*Nouveau*

**Infos pratiques :**

06 77 20 60 15 -

[frederique.said65@orange.fr](mailto:frederique.said65@orange.fr)

## Eclats, Choeur d'enfants et de jeunes

**Alban-Minville**

**Enfants & Ados - de 3 à 17 ans**

**Dimanche de 9h à 12h**

Il n'y a pas de sélection pour rentrer dans le chœur. La motivation et l'envie de chanter avec les autres choristes permettent de partager tous ensemble la joie de chanter et de partager avec le public des répertoires très variés.

Notre projet pédagogique repose sur trois piliers : CREER, RENCONTRER et TRANSMETTRE. Nous organisons des concerts ou des spectacles suivant l'âge des enfants

**Avec François Terrieux**

Infos pratiques : [contact@choeureclats.fr](mailto:contact@choeureclats.fr) - 0601 48 44 08



© Libre de droit

# 4. Danse

## Éveil danse classique ☸

**Alban-Minville**

**Enfants**

**De 4 à 5 ans**

**Mercredi de 16h à 17h**

En travaillant la coordination, le rythme, l'équilibre, les mouvements du corps dans l'espace, la souplesse, l'écoute musicale, les enfants développent les bases de la danse classique sous une forme ludique.

**Avec Vlasta Mazenoux**

**Infos pratiques :** 05 67 73 87 60 – Centre culturel Alban-Minville

## Initiation danse classique ☸

**Alban-Minville**

**Enfants**

**De 5 à 6 ans**

**Mercredi de 15h à 16h**

Le cours se décompose en 3 temps : l'échauffement, les étirements et des exercices dansés dans l'espace, le temps et le groupe, tout en développant le sens artistique de l'enfant.

**Avec Vlasta Mazenoux**



© libre de droit

## Danse en ligne Tous styles ☸

**Reynerie**

**Adultes**

**Jeudi de 18h à 19h**

Discipline sportive qui mélange danses de différents styles pratiquées en ligne, ces chorégraphies permettent de travailler le corps dans son ensemble.

**Avec Dominique Riva**

**Infos pratiques :** Centre culturel de quartier Reynerie – 05 31 22 99 21



© libre de droit

## Breakdance

**Alban-Minville**

**Enfants**

**Dès 10 ans**

**Samedi de 11h à 12h30**

**Ados & Adultes**

**Dès 15 ans**

**Lundi de 19h à 20h30**

**Mercredi de 20h à 21h30**

**Reynerie**

**Ados & Adultes**

**Dès 12 ans**

**Vendredi de 18h30 à 19h45**

Promouvoir la Breakdance à travers diverses activités telles que les cours de danse, les stages et l'organisation de concours de Breakdance (Battles), l'association TBC anime des ateliers pour débutants et confirmés à destination des enfants, ados et adultes.

**Avec Toulouse B-Boying Club**

**Infos pratiques :**

07 71 88 68 54

toulousebboyingclub@yahoo.fr



© libre de droit

## Danse urbaine

**Reynerie**

**Enfants**

**De 8 à 10 ans**

**Lundi de 17h à 18h**

**De 11 à 17 ans**

**Lundi 18h à 19h15**

Ateliers de coopération en danses urbaines (DanceHall, Hip-Hop et Afro), l'association Fidia Diala est une école de danse à pédagogie alternative auto-gérée par des adolescents.

**Avec Fidia Diala**

**Infos pratiques :**

06 44 11 80 57

fidiadiala@yahoo.fr



© Libre de droit

## Street-jazz

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 14 ans

Jeudi 18h30 à 19h30

**Infos pratiques** : Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

## Street-jazz

Reynerie

*Nouveau*

Enfants CP/CE1/CE2

Samedi de 9h30 à 10h30

Enfants CM1/CM2

Samedi de 10h30 à 11h30

**Avec Club Vitafédé 31**

**Infos pratiques** : 05 62 24 19 20 - pauline.moreau@comite-epgv.fr

Né dans les années 1980 à New-York, le street-jazz est issu d'un métissage, à mi-chemin entre le modern-jazz et les danses de rue : hip-hop, dancehall... Un style, aux différentes énergies, qui s'inspire des rythmes des musiques pop actuelles, électro ou R'n'B... Les mouvements, amples et précis favorisent l'expression individuelle.



© Libre de droit

## Hip-Hop

Alban-Minville

Enfants & Ados

De 6 à 15 ans

Vendredi de 18h30 à 20h30

Dimanche de 14h à 16h

Laissez s'exprimer votre créativité et venez apprendre le Hip-Hop All Styles. Danse qui englobe différents styles et techniques de danse, le Hip-Hop met l'accent sur la créativité et l'expression individuelle des danseurs. Lauryne vous fera découvrir, un mélange de divers éléments de la culture Hip-Hop sur fond de différents rythmes et styles musicaux.

**Avec Lien Horizon Danse**

**Infos pratiques** : 06 30 79 49 51 - lienhorizondanse@gmail.com

## Urban Kizomba

Alban-Minville

Adultes

Samedi de 14h à 16h

La danse Urban kizomba est apparue entre 2012 et 2014. C'est une évolution de la kizomba (danse originaire d'Angola née dans les années 80) qui s'est étoffée via l'influence des musiques R&B, Rap et Hip Hop. Les mouvements corporels s'accordent au tempo, à l'énergie et aux instruments qui composent le son

## Danse caribéenne

Alban-Minville

Adultes

Vendredi de 20h30 à 22h

**Avec Agart 31 Occitanie**

Infos pratiques : 06 46 10 09 93 - [agart31occitanie@gmail.com](mailto:agart31occitanie@gmail.com)

## Zumba

Alban-Minville

Adultes (femmes)

Vendredi de 18h30 à 20h30

Dimanche de 16h à 18h

**Avec Lien Horizon Danse**

Infos pratiques

06 30 79 49 51 -

[lienhorizondanse@gmail.com](mailto:lienhorizondanse@gmail.com)

## Tsapiky,

Danse malgache

Alban-Minville

Adultes & Enfants à partir de 10 ans accompagnés d'un adulte

Jeudi de 19h45 à 22h

Le Tsapiky, né dans les années 70° est devenu l'identité artistique de TULEAR, mêlant rythmes rapides, énergiques et saccadés et ambiances plus feutrées, ce style de danse saura vous aider à décompresser après une longue journée de boulot. Pas de pré-requis, activités accessibles à tous



© Libre de droit

## Danses Afro Latino

### Reynerie

**Enfants de 4 à 6 ans & de 8 à 11 ans**

**Mercredi de 15h à 16h30 & de 15h30 à 16h30**

Des racines de la danse africaine aux festivités des danses cubaines et brésiliennes, les ateliers seront l'occasion de découvrir des cultures rythmées de façon ludique et joyeuse.



## Danses Afro Latino Traditionnelles

### Enfants

**De 4 à 8 ans (débutant)**

**Mercredi de 17h30 à 18h30 - Alban Minville**

**Enfants de 6 à 8 ans (débutant)**

**Mercredi de 14h15 à 15h15 - Reynerie**

**Enfants de 8 à 11 ans (intermédiaire)**

**Mercredi de 15h30 à 16h30 - Reynerie**

### Ados

**De 12 à 18 ans**

**Mercredi de 18h30 à 19h30 & samedi de 16h à 18h - Reynerie**

### Adultes

**Mercredi de 14h à 15h - Reynerie**



**Avec l'association YLAKOMBO**

### Infos pratiques :

06 95 41 04 31 – ylakombo@hotmail.fr

06 63 51 05 95 – ylakombo@hotmail.fr

## Danse chorégraphiée et Touloulou

Reynerie

**Adultes**

**Mercredi de 18h à 20h**

**Avec le Comité d'organisation du  
Carnaval unifié**

**Infos pratiques :**

06 63 84 12 61

asso.lecocu@gmail.com

## Danse orientale

**Alban-Minville**

**Enfants de 7 à 10 ans**

**Mercredi de 14h à 15h**

Cours de danse orientale de style égyptien.

Les cours sont ludiques, dynamiques et physiques en travaillant l'assouplissement du corps.

Les enfants apprennent les différents rythmes de musiques orientales.

Tout au long de l'année les enfants apprennent une chorégraphie pour le spectacle de fin d'année

**Avec l'association Mille Danses  
d'Orient**

**Infos pratiques :**

06 82 41 37 98

milledansesdorient1@gmail.com

## Danse orientale égyptienne

**Alban-Minville** 

**Adultes & Ados (Débutant)**

**Mardi de 19h à 20h30**

**Adultes & Ados (intermédiaire-avancé)**

**Mardi de 20h30 à 21h30**

**Adultes (atelier chorégraphique)**

**Mardi de 21h30 à 23h**

*Nouveau*

Discipline aux nombreuses vertus, la danse orientale égyptienne apporte bien-être, confiance en soi, tonification musculaire en profondeur, sociabilité, travail sur la posture corporelle et la respiration, travail sur l'expression de sa sensibilité musicale et émotionnelle, sur sa créativité, dans une ambiance dynamique et fun ! Ces différents évènements ont pour objectif de fédérer et de faire découvrir la richesse et la diversité des arts orientaux. Au plaisir de vous rencontrer et de danser ensemble !

**Avec l'association Raks el Rouh**

**Infos pratiques :**

06 64 43 90 29 – sabjurguet@hotmail.com



© Libre de droit

# 5. Cirque

## Arts du cirque

Reynerie

Enfants

De 4 à 6 ans

Mardi de 16h45 à 17h30

De 7 à 9 ans

Mardi de 17h30 à 18h30

Découvrez l'atelier d'initiation aux arts du cirque pour les enfants : acrobatie au sol, jonglerie, rola bola et autres surprises dans une ambiance garantie

**Avec Fabien ROUZAIRE**

**Infos pratiques :** Centre culturel de quartier Reynerie - 05 31 22 99 21



## Parkour

Ados - de 13 à 17 ans

Mardi de 18h30 à 19h30 - Alban Minville

Enfants - de 9 à 12 ans

Mardi de 17h à 18h - Reynerie

Le Parkour, ou l'art du déplacement, est une discipline sportive acrobatique qui consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels, par des mouvements rapides et agiles et sans l'aide de matériel.

**Avec Léo et Loïs Lambert**

**Infos pratiques :** Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60  
Centre culturel de quartier Reynerie - 05 31 22 99 21





# 6. Langues et écritures

## Langues étrangères

### Alban-Minville

Enfants & Ados - De 5 à 17 ans

Samedi matin, samedi après-midi, dimanche matin

À partir du langage du quotidien, l'association propose aux enfants et aux adolescents des cours de langues étrangères autour d'un apprentissage ludique et créatif. Les enfants sont regroupés par tranche d'âge et par niveau les samedis et les dimanches. Enseignement de l'arabe, l'anglais et l'espagnol.

**Avec Alliance des Cultures et de Loisirs**

**Infos pratiques :**

06 03 00 85 62 - alliance.tls1@gmail.com

## Français langue étrangère

### Alban-Minville

Adultes débutants

Lundi de 9h à 12h

Mardi de 13h30 à 16h30

Jeudi de 9h à 12h

L'association Bell'Arc en Ciel propose des cours de français pour débutants et favoriser l'apprentissage du français oral, du vocabulaire, par la lecture et des discussions et expression orale autour de vie. Favoriser son autonomie, en français, dans son quotidien.

**Avec l'Association Bell'Arc en Ciel**

**Infos pratiques :**

06 87 35 16 80 - assobellarcenciel@gmail.com

## Soutien scolaire maths/physique

### Alban-Minville

Enfants & Ados

De 12 à 18 ans

Dimanche de 10h à 13h

**Avec Centre de Formation Excellence**

**Infos pratiques :**

06 60 67 13 02 - profbmounir@yahoo.fr



# 7. Forme et bien-être

## Yoga Zen ☸

Reynerie

Adultes - Débutant

Dès 15 ans

Lundi de 12h30 à 13h30

Inspirée de différentes postures de gymnastique, cette activité aide à renforcer et à assouplir les muscles tout en se relaxant. Un effort tout en douceur qui stimule l'esprit tout en prenant soin du corps, sans le brusquer.

**Avec Pascal Mest**

## Yoga Dynamique ☸

Reynerie

Adultes - Débutant

Dès 15 ans

Vendredi de 12h15 à 13h15

Le cours de yoga dynamique est basé sur l'enchaînement fluide des différentes séries de postures. Ce type de yoga est idéal pour renforcer son corps et son esprit.

**Avec Vincent Itier**

### Infos pratiques :

Centre culturel de quartier Reynerie - 05 31 22 99 21



© Libre de droit

## Relaxation ☸

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 16 ans

Vendredi de 12h30 à 13h30

La relaxation est une pratique mentale qui se focalise dans le présent et permet à chacun de trouver les ressources nécessaires.

**Avec Laurence Marill**

**Infos pratiques :** Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60

## Activités physiques adaptées séniors ☺

Reynerie

Adultes / Seniors

Vendredi de 13h30 à 15h30

Activités physiques adaptées (gymnastique) pour un public sénior.

**Avec l'association Apa Danse**

**Infos pratiques :** 06 78 11 34 23 - apadanse@gmail.com

## Qi Gong, Gym douce

Alban-Minville

Adultes

Lundi de 12h15 à 13h15

Mercredi de 12h45 à 13h45

Le Qi Gong est une gymnastique douce pratiquée debout, c'est un ensemble de mouvements permettant de faire circuler l'énergie et de reconnecter toutes les parties du corps.



© Libre de droit

**Avec l'association Les 2 Principes**

**Infos pratiques :** 06 07 59 05 88 - [caroline.vranken@orange.fr](mailto:caroline.vranken@orange.fr)

## Marche - Street Gym

Alban-Minville

Ados & Adultes

Dès 16 ans

Vendredi de 10h à 11h30

"Marche pour la tête et les jambes" ! Si vous souhaitez faire marcher vos jambes tout en faisant vagabonder votre esprit ... Cette activité est faite pour vous !

Marche découverte, historique, sportive ou nordique, en ville ou en campagne, ce temps sportif et de découverte de notre patrimoine toulousain nous transportera au gré de nos périples.

**Avec Laurence Marill**

**Infos pratiques :** Centre culturel Alban-Minville - 05 67 73 87 60



© Libre de droit

## Gym au sol

Reynerie

Enfants

De 3 à 4 ans (PS Maternelle)

Mercredi de 15h15 à 16h

De 4 à 5 ans (MS et GS Maternelle)

Mercredi de 16h30 à 17h30

De 5 à 6 ans (GS Maternelle & CP)

Mercredi de 17h45 à 18h45

De 7 à 8 ans (CE1/CE2)

Samedi de 9h30 à 10h30

De 9 à 10 ans (CM1/CM2)

Samedi de 10h30 à 11h30

Proposition de divers ateliers tels que des parcours moteurs, des jeux et des exercices afin de développer l'équilibre, la motricité de l'enfant avec Amélie.

Pour les plus grands, le samedi à partir de 7 ans, découverte et apprentissage en groupe de la gymnastique de loisirs (sans agrès). Au programme : découverte ludique des différentes figures et techniques de la gym au sol.

**Avec Club Vitafédé 31**

**Infos pratiques :**

05 62 24 19 20



© Libre de droit

## Pilates

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Alban-Minville

Lundi de 17h à 18h & de 18h à 19h

Reynerie

Mercredi de 12h15 à 13h15

Atelier de détente et de bien-être, accessible à tous et toutes, ce cours de pilates développe la concentration, le contrôle, la précision, la fluidité tout en renforçant les muscles profonds.

**Avec Vincent Itier**

**Infos pratiques :**

Centre culturel Alban-Minville

05 67 73 87 60

Centre culturel de quartier Reynerie

05 31 22 99 21

## Fitness

Reynerie

*Nouveau*

Ados & Adultes

Dès 15 ans

Mercredi de 10h à 11h

**Avec Club Vitafédé 31**

**Infos pratiques :**

05 62 24 19 20

pauline.moreau@comite-epgv.fr

© Libre de droit

# Gymnastique Sensorielle

*Nouveau*

**Reynerie**

**Adultes**

**Mardi de 9h30 à 11h**



**Infos pratiques** : 06 98 96 21 54 -  
contact@moshen.fr

La gymnastique sensorielle permet de rééduquer des mouvements perturbés, quelles qu'en soient les raisons, mais aussi de rechercher une qualité de mouvement, coordonnée et globale, ressentie dans l'instant présent, dans l'espace et le temps.

Elle permet de se défaire de certaines habitudes posturales et de gagner en qualité de présence à son corps, à soi et dans sa relation aux autres.

**Avec l'association Moshen**

## Raid Multisports et Nautique

Activité en extérieur

**Base nautique et de loisirs**

**Reynerie**

**Enfants & Ados**

**De 9 à 13 ans**

**Mercredi de 14h à 16h30**

Les éducateurs sportifs proposent aux pré-adolescents plusieurs activités de type Raid multisports qui mettront à l'épreuve leurs sens de l'équilibre, celui de la navigation sur l'eau, de l'orientation sur terre, celui de la précision et de la concentration, le tout dans un esprit de camaraderie et d'aventure.

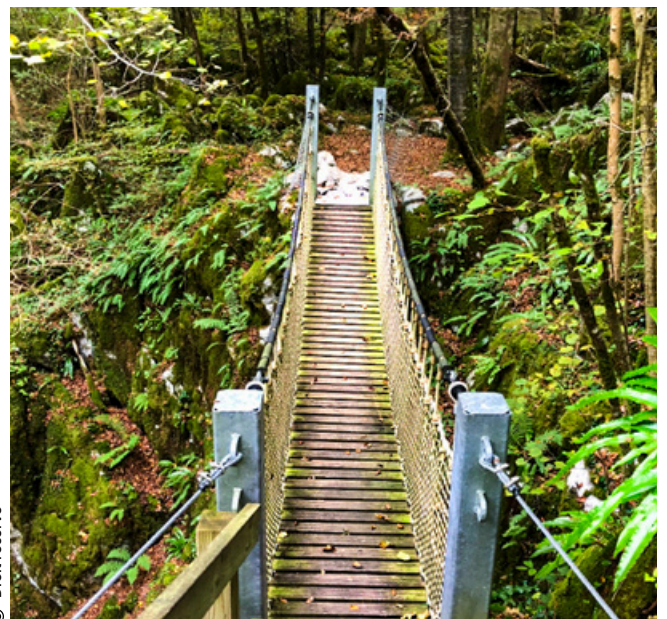
**Avec Laurence Marill, Vincent Itier,  
Yan Parmentier**

**Infos pratiques :**

Centre culturel de quartier Reynerie  
05 31 22 99 21



© Libre de droit



© Droit réservé

## Judo

Reynerie 

Enfants - De 6 à 8 ans

Mercredi de 13h30 à 14h30

Enfants - De 9 à 11 ans

Mercredi de 14h30 à 15h30

Avec Bakhadda Ouadah

Alban-Minville 

Enfants - De 3 à 5 ans

Mardi de 17h30 à 18h15

Enfants - De 6 à 12 ans

Mardi de 18h15 à 19h15

Avec Avenir Judo 31

Initiation à la pratique du judo pour les débutants à partir d'une approche ludique et une sensibilisation aux premières règles des arts martiaux.

### Infos pratiques :

Centre culturel de quartier Reynerie  
05 31 22 99 21

### Infos pratiques :

07 66 18 29 53  
avenirjudo31toulouse@gmail.com

Kung Fu 

Reynerie

Ados & Adultes

Dès 12 ans

Lundi de 18h30 à 19h45

& Jeudi de 19h15 à 20h15

Avec le Kung Fu, l'association Siu Liem recherche le développement personnel, celui du corps et de l'esprit. Nous utilisons des techniques traditionnelles, modernes et adaptées aux capacités de chacun. À partir de mouvements rapides, le travail articule le renforcement musculaire, la flexibilité des jambes et la coordination de tout le corps en vue d'une pratique de défense personnelle.

Avec l'association Siu Liem

Infos pratiques : 06 59 17 53 48 -  
kungfusiuliem@gmail.com

Silat Seni Gayong 

Reynerie

Enfants

De 6 à 8 ans

Jeudi de 18h à 19h

Découverte du Silat seni Gayong, art martial malaisien.

Avec l'association Kumbang Hitam  
Training Center



Infos pratiques : 07 49 23 88 26 -  
n.sennouci@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](https://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](https://metropole.toulouse.fr)



**Centre culturel de quartier Reynerie**

1, place Conchita Grange Ramos

05 31 22 99 21

[accueil.reynerie@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.reynerie@mairie-toulouse.fr)

**Accès :**

Métro ligne A : station Reynerie

**Accueil du public :**

Du Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

---

**Centre culturel Alban-Minville**

1, place Martin-Luther-King

05 67 73 87 60

[Accueil.a.minville@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.a.minville@mairie-toulouse.fr)

**Accès :**

Métro ligne A : Bellefontaine - Bus n° 14

**Accueil du public :**

Du Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h



[metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)



Centres culturels de Toulouse