

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES



**Centre
culturel**
Saint-Cyprien

Les activités de mon quartier



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

Les activités de mon quartier



Sommaire

Cours municipaux

1. Arts plastiques	p. 3
2. Danse	p. 6
3. Musique	p. 17
4. Photographie	p. 18

Cours associatifs

1. Danse - enfants	p. 24
2. Danse - adultes	p. 24
3. Expression - adultes	p. 26
4. Forme & bien-être - adultes	p. 26
5. Cirque - adultes	p. 28
6. Langues & écriture - adultes	p. 29
7. Théâtre - enfants - ados- adultes	p. 29
8. Jeux de société - seniors	p. 29

1. Arts plastiques – adultes



© Droits réservés



© Droits réservés

En matière de couleurs *Lundi : 14h30-16h30*

La pratique artistique suscite une réflexion : à chaque sujet correspond un certain support sur lequel peut être utilisé tel matériau ou tel autre. Couleurs et matières sont intimement liées et aboutissent à un travail d'exploration des textures.

Les séances seront l'occasion de dessiner, de se sensibiliser au volume et à l'installation. L'objectif de cet atelier est de découvrir les différentes possibilités qu'offrent les notions de couleur et de matière.

Le travail est aussi nourri par des références artistiques et la visite d'expositions si nécessaire.

Avec Marie Melis

Modelage

Mercredi : 18h30-20h30

L'objectif de cet atelier est de découvrir le matériau terre et de s'initier aux techniques du modelage afin que chacun puisse s'exprimer librement et développer sa créativité. Les séances seront l'occasion d'aborder le travail de la terre, une matière souple qui se modèle et se patine facilement. Chacun sera invité à développer son univers artistique pour l'enrichir à son rythme. Présence d'un four pour permettre la cuisson des pièces réalisées.

Il n'est pas nécessaire de maîtriser la technique pour participer à l'atelier.

Avec Olga Vieco

1. Arts plastiques – adultes



© Droits réservés

© Droits réservés

Gravure

Mardi : 18h30-20h30

Cet atelier propose de découvrir l'utilisation de la presse manuelle et d'explorer une des techniques de la gravure : le monotype. Il s'agit d'un procédé d'impression qui produit un tirage unique. Cette technique permet d'obtenir des résultats réussis immédiats.

Vous étudierez la trace, la matière, le geste, l'écriture, le signe, l'empreinte, la composition.

Plusieurs procédés seront utilisés : technique dite « au chiffon », technique de gravure pour des réalisations plus graphiques, technique des superpositions et incrustation.

Cet atelier ne nécessite pas de compétences particulières et s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes ayant déjà une pratique confirmée.

Avec Olga Vieco

Dessin – peinture 1

Lundi : 19h30-21h30

Dessin – peinture 2

Jeudi : 9h30-11h30

L'objectif de cet atelier est de s'initier à la pratique du dessin et de la peinture par l'expérimentation de différentes techniques (acrylique, aquarelle, lavis, pastel, craie, collage) en utilisant divers outils. Les notions de graphisme, de proportion, de coloris (mélange, contraste, harmonie), de cadrage et de composition seront abordées tout au long de l'année par le biais des thèmes travaillés : le paysage, le portrait, le corps, la nature morte, l'abstraction, etc... La découverte d'œuvres d'artistes ramenée à l'histoire de l'art renforcera l'éveil de la sensibilité artistique et créatrice de chacun.

Avec Hocine Allalou

1. Arts plastiques – enfants / Couture – adultes



© Droits réservés



© Droits réservés

Arts plastiques

Mercredi : 14h-15h30

6-11 ans

Cet atelier propose aux enfants la pratique des arts plastiques en favorisant la création artistique : découverte de techniques (gouache, acrylique, encre de Chine, crayon, craie, etc), initiation au graphisme et à la notion de composition, apprendre à réaliser ses couleurs à partir des couleurs primaires, expérimentations de différents outils.

Avec Hocine Allalou

Couture et créations

Lundi : 9h-12h30

Adultes

Lundi : 14h-17h30

L'atelier couture a pour objectif de transmettre des techniques de base et susciter le développement de sa propre créativité.

Il permet également de valoriser le partage des expériences et des savoir-faire de chacun(e).

L'animatrice, Laurie, styliste-modéliste de profession, vous enseigne la technique et vous donnera les moyens pour devenir autonome et ainsi faire aboutir votre projet. Les machines à coudre et les surjeteuses sont mises à votre disposition.

Avec Laurie El Marouakhi

2. Danse – enfants/ados



© Droits réservés

Initiation à la danse

Mercredi : 14h45–15h45

6–7 ans

Le cours d'initiation à la danse a pour but de faire découvrir la danse aux enfants sous forme ludique. Corps, espace, rythme sont les fondamentaux de ce cours qui vont permettre à l'enfant d'évoluer, et le préparer à recevoir un cours technique dès l'âge de 8 ans.

Avec Hélène Baradat

Modern Jazz

Mercredi

8–10 ans | Niveau débutant

13h45–14h45

10–13 ans

15h45–16h45

14–17 ans

17h–18h15

L'approche pédagogique est construite autour d'un travail axé sur l'énergie, le rythme et l'expression.

Le contenu des cours est composé de trois temps forts : échauffement et placement du corps, apprentissage des pas de base et technique de la danse jazz, construction chorégraphique.

Avec Hélène Baradat

2. Danse – enfants/ados



© Droits réservés

Classique

Mercredi

10-12 ans | Niveau intermédiaire

13h45-14h45

8-10 ans | Niveau débutant

14h45-15h45

13-16 ans | Niveau inter-avancé

15h45-17h

Apprentissages des fondamentaux. Notions de la technique de la danse classique. Travail du sens artistique.

"Dansez pour exprimer, pas pour impressionner."

Avec Melina Avgoustianou

Classique

Mercredi : 17h30-19h

Ados dès 17 ans | Niveau inter-avancé

Apprentissage des fondamentaux.

Mémoriser des mouvements, travailler des enchaînements de danse classique : déplacement dans l'espace avec des enchaînements de pas.

Avec Melina Avgoustianou

2. Danse – enfants/ados



© Droits réservés

Contemporain

Mardi : 17h–18h

8–11 ans | Tous niveaux

Cet atelier propose aux enfants de découvrir l'univers de la danse. Dans un premier temps l'échauffement permettra à chaque enfant de prendre conscience de son corps. Dans un second temps par le biais de l'improvisation et d'une façon très ludique, nous travaillerons la notion de prise d'espace, la concentration, l'écoute et l'imaginaire.

Avec Lorena Calandin

Contemporain

Mardi : 18h–19h30

14–18 ans | Niveau débutant–intermédiaire

Lorena Calandin propose des cours pour développer la capacité de danser et improviser ensemble de manière spontanée et ludique. L'atelier se déroule en deux parties. Le premier temps est dédié à des techniques pour éveiller la conscience et la connaissance corporelle. La seconde partie est consacrée à un travail d'improvisation pour découvrir les possibilités de mouvements dans l'espace.

L'objectif est de danser avec plaisir et sans jugement.

Avec Lorena Calandin

2. Danse adultes



© Droits réservés



© Droits réservés

Classique

Mercredi : 17h30-19h

Niveau inter-avancé

Apprentissages des fondamentaux. Mémoriser des mouvements, travailler des enchaînements de danse classique : déplacement dans l'espace avec des enchaînements de pas.

Avec Melina Avgoustianou

Classique

Jeudi : 18h-19h30

Niveau intermédiaire

Le cours commence par des exercices de pré-échauffement, suivi d'une barre technique composée de plusieurs exercices progressifs dans leur difficulté. S'ensuit un travail au milieu mêlant tours, sauts, diagonales techniques et variations.

Avec Salomé Dupin

Classique

Vendredi : 12h30-14h

Niveau débutant

L'objectif de ce cours sera d'acquérir les techniques de bases de danse classique

Avec Melina Avgoustianou

2. Danse adultes



© Droits réservés



© Droits réservés

Barre à terre

Mercredi : 12h15-13h30

Niveau inter-avancé

Cette pratique au sol fait travailler tout le squelette et toute la musculature. Elle développe un travail d'assouplissement lié au mouvement dansé. Les exercices s'appuient sur la respiration afin de détendre les muscles superficiels et de convoquer la musculature profonde.

Avec Alice Maurissanne

Barre à terre

Jeudi : 12h15-13h45

Niveau intermédiaire*

C'est un moment particulier pour aborder son rapport au sol, à la gravité et plus généralement à son tonus musculaire. Technique multiforme, je m'inspire très largement des travaux en Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain; de la danse contemporaine avec des exercices plus formels.

Avec Anne-Lise Panisset et le percussionniste Cyril Decubber

Pilates

Vendredi : 18h-19h15

Pour danseurs-ses

Le Pilates est une technique de renforcement musculaire et d'étirements pour les danseurs et les danseuses, il permet de renforcer le centre et de perfectionner le placement des axes.

Pré-requis : bonne connaissance corporelle.

Avec Lorenzo Bernardi

***Tarif majoré : niveau 3**

2. Danse adultes



© Droits réservés



© Droits réservés

Modern Jazz

Mardi

Niveau débutant

18h–19h30

Niveau inter-avancé

19h30–21h

Ces cours sont le mélange des bases de la danse Jazz et de son propre style tout en restant dans un esprit où le plaisir de danser est fondamental.

Avec Hélène Baradat

Modern Jazz

Mercredi

Niveau débutant-intermédiaire

18h15–19h45

Niveau inter-avancé

19h45–21h15

Grâce à une formation complète (classique, jazz, moderne, claquettes) suivie sur Toulouse puis à Paris, il propose son approche de la technique Jazz et de son style chorégraphique.

Avec Thierry Vosdey

Modern Jazz

Vendredi

Niveau inter-avancé

19h40–21h10

C'est un Jazz accentué d'impacts, d'impulsions et de puissance.

Avec Maud Taillade

2. Danse adultes



© Droits réservés



© Droits réservés

Contemporain

Lundi

Niveau débutant

12h15-13h45

Ce cours technique s'adresse à tous. Il développe la conscience du corps dans le poids, l'espace et le temps ; à travers un travail qui précise les notions d'appui et d'alignement.

Avec Véronique Coutzac

Contemporain

Lundi

Niveau débutant

18h-19h30

Cours technique développant les fondamentaux de la technique contemporaine. Le travail de Caroline s'inscrit dans une recherche de l'émotion brute, en s'inspirant des pratiques telles que le BMC, et la technique gaga à travers une danse spontanée, instinctive et cinématographique.

Niveau inter-avancé

19h30-21h

Ouvert aux adultes ayant déjà pratiqué de la danse.

Avec Caroline Dassieu

2. Danse adultes



© Droits réservés



© Droits réservés

Atelier chorégraphique

Niveau confirmé

Mardi : 19h40–21h40

Niveau débutant

Mercredi : 19h–20h30

Niveau intermédiaire

Mercredi : 20h30–22h

Cet atelier de recherche ancré dans les fondamentaux de la danse situe chacun au centre du processus de création. Les propositions (techniques/thématiques) viennent susciter ou nourrir la sensation, la conscience du mouvement, l'imaginaire ou la mémoire.

Avec Nathalie Carrié

Danse-théâtre

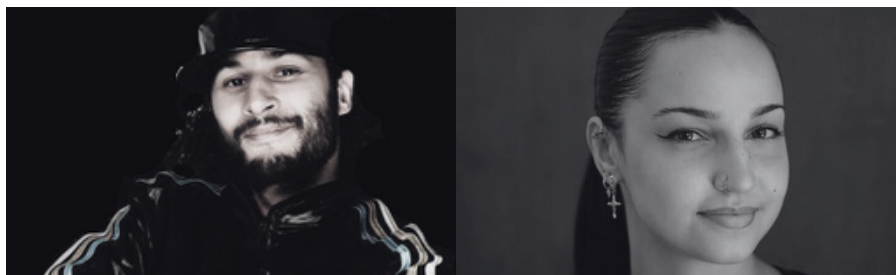
Niveau inter-avancé

Mercredi : 18h15–19h45

Après avoir exploré plusieurs techniques de danse, elle crée un langage chorégraphique entre réalisme et expressionnisme, où la fluidité du mouvement trouve ses racines dans une danse sans frontières. Neige propose un approfondissement de la technique au service de l'interprétation. Les élèves sont associés au processus d'écriture chorégraphique, qui rassemble les diversités de chacun.

Avec Neige Salinas

2. Danse adultes



© Droits réservés

© Droits réservés

Hip-hop

Tous niveaux

Lundi : 19h45-21h15

Que vous soyez un débutant enthousiaste ou un danseur expérimenté, ce cours vous offre l'opportunité de vous exprimer. Sous la direction du talentueux Ben, vous apprendrez les fondamentaux des danses urbaines, explorerez différentes techniques et développerez votre propre style. Préparez-vous à vous défouler et à vous sentir inspiré par l'énergie contagieuse de la musique et de la danse hip-hop.

Avec Ben Assabi

Street Jazz

Intermédiaire

Jeudi : 18h30-20h

Les cours de danse street jazz nécessitent des bases solides en danse jazz et/ou danse hip-hop new style. L'essentiel du cours sera axé sur des travaux autour de la musicalité, l'adresse et la technique par le biais d'exercices, d'expérimentations et de chorégraphies.

Avec Siham Cichigni

Street Jazz

Jeudi

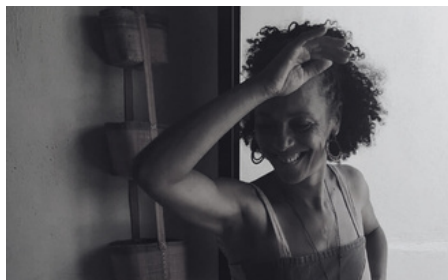
Débutant-élémentaire

20h15-21h45

Le street jazz est une discipline à mi-chemin entre le hip-hop et le modern jazz. Ce style demande une certaine attitude, ainsi qu'un travail sur l'énergie, le rythme, les silences et les arrêts. Il s'inspire généralement de musiques actuelles pop.

Avec Athenaïs Desmet

2. Danse adultes



© Droits réservés



© Droits réservés

Afro-moderne

Niveau inter-avancé*

Jeudi : 19h45-21h15

La danse afro moderne est le fruit du métissage des danses afro en s'appuyant sur la pulsation, elle permet de développer l'amplitude du geste dans une expression moderne, fluide et dynamique.

Avec Marie-Claude Zordan et le percussionniste Cyril Decubber

Afro-latino

Niveau intermédiaire

Vendredi : 18h-19h30

Ce cours permet d'appréhender les différentes danses urbaines à la fois latines et africaines : reaggeton salsa suelta, samba no péé, n'dombolo. À partir de techniques spécifiques à chaque danse, Sandrine développera un langage chorégraphique métissé et original.

Avec Sandrine Plaa

***Tarif majoré : niveau 3**

2. Danse adultes



© Droits réservés



© Droits réservés



© Droits réservés

Danse africaine/guinéenne

Niveau débutant*

Lundi : 18h-19h30

Niveau avancé*

Lundi : 19h30-21h

Sabine découvre la danse d'Afrique de l'Ouest en 1996 et elle s'est formée dans les danses traditionnelles en Guinée et au Burkina-Faso. Son enseignement repose sur un apprentissage fluide des bases techniques dynamisantes, à caractère festif qui mène à la connaissance de soi à travers la libération du geste au rythme des percussions.

Avec Sabine Hachard et son percussionniste

Danse africaine

Vendredi

Niveau intermédiaire-avancé*

18h-19h30

Danseuses-chorégraphes et pédagogues, Amélie et Gaëlle formées aux danses traditionnelles africaines transmettront leur passion et leurs esthétiques.

La qualité, le vécu du mouvement et la relation à la musique seront au cœur des cours.

Avec Amélie Féréol & Gaëlle Rousigné accompagnées des percussionnistes Arouna Koné et Karamoko Koné

***Tarif majoré : niveau 3**

3. Musique



© Droits réservés



© Droits réservés

Corps et voix

Lundi : 10h30-12h

Débutant ou chanteur confirmé : tout le monde peut chanter !
Une approche ludique du chant pour se détendre, se découvrir, s'étonner... avec Véronique. Un répertoire varié avec des chants du monde vous sera proposé tout au long de l'année.

Avec Véronique Janin

4. Photographie – ados/adultes



© Atelier Ado 23-24



© Droits réservés ADP

Atelier Ados

Mercredi 14h-16h

12-17 ans

Prises de vues, traitement numérique, studio, procédés argentiques, médiations d'expositions, analyse d'images...

Les ados seront amenés à découvrir et pratiquer, tout en aiguisant leur regard et en développant leur créativité.

Capacité : 8

Pré-requis : aucun

Tarif : niveau 2 (16 séances d'accès libre incluses)

Avec Omar Boukandil

Atelier Instants Photo

Jeudi : 9h-12h

Un atelier en matinée, pour une pratique conviviale en toute simplicité à partir d'une thématique collective, qui permettra à chacun d'affiner ses projets personnels.

Il s'agira d'aborder ou renforcer les bases de la photographie, d'explorer des pratiques argentiques ou numériques, de redonner vie à ses archives, de créer de petits objets...

Capacité : 8

Pré-requis : aucun

Tarif : niveau 3 (16 séances d'accès libre incluses)

Avec Yutharie Gal-Ong

4. Photographie – adultes



© Zorzin Anthony



© Gilles Mayor

Atelier Intermédiaire

Jeudi : 19h-22h

26.09	05.12	06.02	15.05
10.10	19.12	06.03	12.06
07.11	09.01	20.03	
21.11	23.01	03.04	

Samedi et dimanche : 10h-18h

sam.	sam. & dim.
16.11	01.02
14.12	02.02

De l'initiation au perfectionnement : maîtriser les bases photographiques (prises de vues, traitement argentique / numérique), aiguïser son regard et son sens critique, sensibiliser à la construction de séries pour s'inscrire dans une démarche d'écriture photographique.

Capacité : 10 personnes

Pré-requis : dès l'initiation, motivation et esprit de groupe requis.

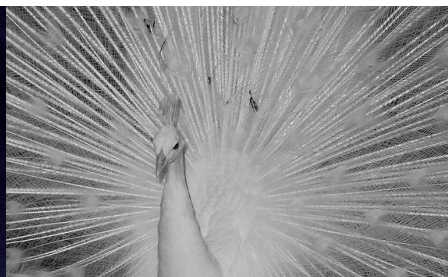
Tarif : niveau 3 (16 séances d'accès libre incluses)

Avec Omar Boukandil

4. Photographie – adultes



© Droits réservés ADP



© Laura Bastien

Atelier Approfondissement

Mardi : 19h–22h

• 1 séance week-end : **sam. 05 et dim. 06.10 : 10h–17h**

Conçu comme un approfondissement, l'atelier vise à une appropriation technique et créative de la photographie. Il mêle réflexion artistique et manipulations (studio, tirage argentique, virage, traitements spécifiques Photoshop...) dans une démarche d'affirmation de sa propre écriture et style photographiques.

Capacité : 12

Pré-requis : être autonome dans la prise de vues et le tirage argentique / numérique. Motivation, assiduité, esprit de groupe requis.

Tarif : niveau 3 (16 séances d'accès libre incluses)

Avec Jean-Luc Aribaud

Atelier Recherche

Mardi : 19h–22h

Les participants, à partir d'une thématique annuelle commune, questionnent leurs regards critiques, débattent du choix des images, affinent leurs écritures personnelles et conçoivent une exposition collective.

Capacité : 10

Pré-requis : être autonome dans la prise de vues et le tirage, être initié à une démarche d'écriture personnelle.

Tarif : niveau 3 (16 séances d'accès libre incluses)

Avec Sylvie Fontayne

4. Photographie – adultes



© Arno Brignon



© Stéphanie Kahalerras

Atelier Projets

Vendredi : 18h-22h

04.10 | 14.03 | 13.06

Samedis et dimanches : 10h-17h

16.11 | 01.02 | 03.05
17.11 | 02.02 | 04.05

À partir d'un projet photographique personnel, les participants travailleront les notions de narration, d'*editing*, de modes de présentation, de constitution de dossiers. Un rythme nouveau pour l'atelier, alternant travail en groupe, individuel (sur prise de rendez-vous), rencontres thématiques.

Capacité : 8 personnes

Pré-requis : être initié à une démarche d'écriture personnelle.

Tarif : niveau 2 (9 séances d'accès libre incluses)

Avec Arno Brignon

4. Photographie – adultes

Accompagnement personnalisé

Lundi

Du 23/09/24 au 09/06/25 : 17h, 18h, 19h, 20h
(hors vacances scolaires)*

Au cours de séances individuelles (45 min.), le photographe sera accompagné dans l'édition d'une série, la création d'un portfolio, la finalisation d'un projet.

Tarif : 6 € (par séance)

Sur rendez-vous exclusivement :

05 62 27 65 45 ou photo.stcyprien@mairie-toulouse.fr

Avec Omar Boukandil

Laboratoires en libre accès

Lundi : 16h-21h45

Du 23/09/24 au 12/06/25

Mercredi : 16h30-21h45

(hors vacances scolaires)*

Jeudi : 13h-18h30

Les personnes ayant des notions de base suffisantes peuvent accéder aux laboratoires en libre accès tout en bénéficiant des conseils de l'un des photographes de l'équipe. Les séances sont valables sur la saison 24-25.

- **Laboratoires argentiques, développement film & tirage noir et blanc**: Agrandisseurs 24x36 et 6x6, sècheuse, tables lumineuses, presse, laboratoire pour tirage grand format. **Seule la chimie est fournie.**
- **Laboratoire numérique** : Postes équipés de logiciels de traitement d'image, scanners à plat (24x36, moyens formats, diapositives).

Pré-requis : niveau stage initiation

Réservation conseillée :

05 62 27 65 45 ou photo.stcyprien@mairie-toulouse.fr

Tarif : 5,50 € (par séance) ou 22 € (pour 5 séances)

**Avec Jean-Luc Aribaud, Omar Boukandil, Arno Brignon,
Yutharie Gal-Ong & Lilie Pinot**

* Pendant les vacances scolaires de 17h30 à 21h30.

Toussaint : mer. 22/10 et jeu. 24/10 • Hiver : lun. 17/02 et mer. 19/02 • Printemps : mer. 23/04 et jeu. 24/04

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

Cours associatifs

1. Danse – enfants

Éveil à la danse

Maygetsin (dès 4 ans)

Jeudi : 16h45 – 18h15

Informations et inscriptions :

06 32 72 97 30

I_calandin@hotmail.com

Hip hop

L'Danse (à partir de 7 ans)

Mercredi 15h–16h

Informations et inscriptions :

06 83 54 53 72

association.ldanse@gmail.com

Hip Hop intermédiaire

L'Danse (12–15 ans)

Mercredi 14h–15h

Informations et inscriptions :

06 83 54 53 72

association.ldanse@gmail.com

Hip Hop débutant

L'Danse (12–15 ans)

Samedi 16h–17h

Informations et inscriptions :

06 83 54 53 72

association.ldanse@gmail.com

2. Danse – adultes

Cardio danse latine

Solycuba

Mercredi 12h–13h

Informations et inscriptions :

07 83 79 74 47

marta.aranguiz@gmail.com

Dancehall

L'Danse

Vendredi 19h45–21h

Informations et inscriptions :

06 83 54 53 72

association.ldanse@gmail.com

Danse contemporaine

Cie La Canine

Samedi 10h–12h30 (mensuel)

Informations et inscriptions :

06 64 39 41 49

adm.cielacanine@gmail.com

Danse contemporaine

Cie Christophe Legoff

Samedi 15h–18h (mensuel)

Informations et inscriptions :

06 86 50 19 98

legoff.andcie@yahoo.fr

Danse contemporaine

Cie contremarches

- 07/12 • 12/04 : 10h-13h30
- 15/02 • 22/03 : 10h-16h

Informations et inscriptions :

06 59 07 32 20

cie.contremarches@gmail.com

Danse contemporaine

Cie Peter Agardi

Samedi 14h-18h (mensuel)

Informations et inscriptions :

06 27 26 77 59

compagniepeteragardi@gmail.com

Danse/ Théâtre

Cie Vendaval/ Face au vent

Samedi 14h30-17h30 (mensuel)

Informations et inscriptions :

06 70 53 49 48

carmela.acuyo@vendaval.fr

Entrainement régulier du danseur, de la danseuse

Les Gens Charles

Lundi, mercredi, jeudi : 9h-12h

Informations et inscriptions :

06 11 04 49 31

lesgenscharles@gmail.com

Danse contemporaine

Cie Diotime

Samedi 10h-17h (mensuel)

Informations et inscriptions :

06 83 26 18 85

cie.diotime@gmail.com

Danse contemporaine

Maygestin

Samedi 15h-18h (mensuel)

Informations et inscriptions :

06 51 62 36 68

ponscapoa@gmail.com

Danse traditionnelle

Aclora

Lundi : 9h-10h15 (cours hebdo)

Stages (ponctuels) 14h15-17h15

- 05/10/24 • 07/12/24 • 24/05/25

Informations et inscriptions :

assosaclora@gmail.com

Recherche chorégraphique pli

Cie Contremarches

Mardi 10h45-12h45

Informations et inscriptions :

06 59 07 32 20

cie.contremarches@gmail.com

Tango et mouvements somatiques

Cie Aqui y Ahora

Samedi 14h30–17h45 (mensuel)

Informations et inscriptions :

06 64 54 44 97

aquiahora@gmail.com

Laboratoire de Facias et mouvement

Facias et mouvement

Samedi 10h–12h30 (mensuel)

Informations et inscriptions :

06 77 23 87 47

celinecasanova@outlook.com

Zumba

Tribals Vibes

Lundi 18h30–19h40

Informations et inscriptions :

06 41 88 88 61

tribalvibes@gmail.com

3. Expression – adultes

Libre expression

Mercredi 10h–12h

- 2 & 16/10/24 • 5 & 19/03/25
- 12 & 26/11/24 • 2, 16 & 30/04/25
- 10 & 18/12/24 • 7 & 28/05/25
- 8 & 22/01/25 • 11/06/25
- 5/02/25

Informations et inscriptions :

martine.larrieu0972@orange.fr

4. Forme & bien-être – adultes

Assouplissement seniors

Accord'anse

Lundi 10h30–11h30

Jeudi 10h30–11h30

Vendredi 11h–12h

Informations et inscriptions :

07 61 28 49 53

accordanse@ymail.com

Étirements

Accor'danse

Vendredi 12h15–13h30

Informations et inscriptions :

07 61 28 49 53

accordanse@ymail.com

Assouplissement seniors

Fjep

Mardi 9h30–10h30

Informations et inscriptions :

06 68 90 09 18

fjep.danse@gmail.com

Équilibres seniors

m2p

Jeudi 9h–10h30

Informations et inscriptions :

06 59 64 44 01

secretariat@asso-m2p.fr

Équilibres seniors

Vie z'age

Jeudi 10h30-12h

Informations et inscriptions :

06 59 64 44 01

lucieroche69@gmail.com

Mémoires seniors

m2p

Lundi 10h-12h

Informations et inscriptions :

06 63 04 26 67

secretariat@asso-m2p.fr

Pilates

Art Indigo

Lundi 17h15-18h15

Vendredi 9h30-10h30

Informations et inscriptions :

06 52 78 58 43

artindigotoulouse@gmail.com

Qi Gong

Cie Christophe Legoff

Samedi 10h-13h (mensuel)

Informations et inscriptions :

06 86 50 19 98

legoff.andcie@yahoo.fr

Sophrologie

Soflow

Mercredi 12h15-13h15

Informations et inscriptions :

06 17 02 66 51

a.soflow@orange.fr

Gymnastique douce

Solycuba

(Semestres 1 et 3)

Mercredi 9h15-10h15 ou

10h30-11h30

Informations et inscriptions :

07 83 79 74 47

marta.aranguiz@gmail.com

Pilates seniors

A'corps Imparfait

Mercredi 10h35-11h35

Informations et inscriptions :

06 99 43 24 04

aline.gubert@yahoo.fr

Pilates

Tribal Vibes

Lundi 12h15-13h45

Informations et inscriptions :

06 41 88 88 61

tribalvibes@gmail.com

Tai Chi

Douceur de vie

Mardi 9h05-12h15

Informations et inscriptions :

06 09 93 57 21

douceurdevie31@gmail.com

Tai Chi

Les Cinq Éléments

Jeudi 9h-10h15

Informations et inscriptions :

05 61 59 91 29

lescinqelements@hotmail.fr

Taichindo

Centre de taichindo

Mardi 15h45-17h45

Informations et inscriptions :

06 76 78 11 95

jeanchristophe.audy@free.fr

Yoga Iyengar

Silence & Rythme

Mardi 18h15-19h15

Mardi 19h30-21h

Informations et inscriptions :

06 63 53 02 97

silence.et.rythme@gmail.com

Yoga Seniors

Solycuba

(Semestres 1 et 3)

Vendredi 10h45-12h

Informations et inscriptions :

yaritzadesol@gmail.com

Tai Chi

Le Juste Milieu

Samedi 9h15-13h30 (bi-mensuel)

Informations et inscriptions :

06 67 72 03 33

lejustemilieu31@gmail.com

Yoga éducation somatique

Silence & Rythme

Jeudi 12h15-14h15

Informations et inscriptions :

06 63 53 02 97

silence.et.rythme@gmail.com

Yoga Seniors

Yoga Asie Culture

Lundi 14h-17h

Informations et inscriptions :

06 99 56 92 85

raffanel.catherine@gmail.com

5. Cirque - adultes

Labo Clown

La Ciboulette

Jeudi 19h-22h (hebdo)

Stages (ponctuels) 10h-18h

• 28 & 29/10/24

• 17 & 18/02/25

• 14 & 15/04/25

Informations et inscriptions :

06 98 35 17 72

clownciboulette@gmail.com

6. Langues & écriture – adultes

Anglais

Relais Amical Toulouse

Vendredi 9h–12h30, 13h30–17h

Informations et inscriptions :

06 67 69 75 81

relaistoulouse@gmail.com

Espagnol

Cultura Latino Española

Mardi 9h30–11h, 11h–12h30,

14h–15h30, 15h30–17h

Jeudi 11h–12h30

Informations et inscriptions :

06 48 28 04 65

philippe.cep@orange.fr

7. Théâtre

Théâtre enfants (dès 6 ans)

Compagnie A

Stage (ponctuel) 9h30–17h30

• 23, 24 & 25/10/24

• 19, 20 & 21/02/25

• 16, 17 & 18/04/25

Informations et inscriptions :

06 65 60 96 92

communicationcompagniea@gmail.com

Théâtre Ados (de 15 à 18 ans)

En Compagnie des Barbares

Jeudi 17h–18h45

Informations et inscriptions :

06 09 95 48 13

contact@encompagniedesbarbares.fr

8. Jeux de société

Théâtre Adultes

Comédie Plus

Mercredi 19h50–21h50

Informations et inscriptions :

06 43 88 73 75

association.comedieplus@gmail.com

Jeux de société (senior)

Jeudi 14h–16h

• 12, 19 & 26/09/24 • 6 & 20 /03/25

• 3, 10 & 24/10/25 • 3 & 17 /04/25

• 7, 14 & 28/11/25 • 15 /05/25

• 9, 16 & 30 /01/25 • 12, 19 & 26/06

• 6 & 14 /02/25

Informations et inscriptions :

05 61.22.27.77

Mes notes

[illegible][illegible]A blank sheet of white paper with horizontal blue lines. A red tab is attached to the top left corner. A black starburst sticker is on the top right edge. The bottom left corner is folded over.



CC Saint-Cyprien
56, allées Charles-de-Fitte
05 61 22 27 77

accueil.saintcyprien@mairie-toulouse.fr

Accès :

Métro ligne A : Saint-Cyprien-République
Bus n° 13, 14, 31, 45, 66
Arrêt Saint-Cyprien-République

Accueil du public :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !
linktr.ee/centreculturelsaintcyprien



metropole.toulouse.fr
centresculturels.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse