



SAM. 5 JUIL.  
DE 17H À MINUIT

PARC DE LA MAISON  
DE QUARTIER LALANDE

Entrée libre et gratuite  
[centresculturels.toulouse.fr](http://centresculturels.toulouse.fr)

Photo : © ASTA Toulouse © Emmanuelle Jacobson-Roques  
Impression  Imprimerie Toulouse Métropole  
Licences d'entrepreneur de spectacle : PLATESV-R-2020-007042  
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

# LE PRINTEMPS DE LALANDE

JOURNÉE DE DÉCOUVERTE,  
FAMILIALE ET FESTIVE

**Maison de quartier Lalande**

239, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

05 36 25 28 23

Bus L10, n°29, 69 & 169 Arrêt Riché Lalande



**Aimer Vivre à Toulouse**

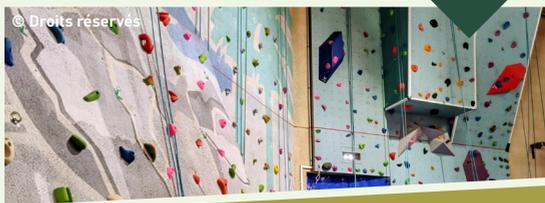
MAIRIE DE  TOULOUSE

# INITIATIONS

EN CONTINU DE 17H À 20H

## ESCALADE

Découverte avec Christophe de l'escalade sur pan, en structure artificielle à l'intérieur du gymnase de la Maison de Quartier. *Dès 6 ans.*



© Droits réservés

LES INITIATIONS SONT **GRATUITES**.  
Dans la limite des places disponibles.

## GOLF

Découverte avec Philippe du golf et de son vocabulaire sur le green improvisé de la Maison de Quartier. *Dès 7 ans.*



© ÉCOLE DU GOLF FRANÇAIS

# DÉMONSTRATIONS

EN CONTINU DE 17H À 20H

## ZUMBA

Sur des morceaux musicaux choisis par les participant(e)s, des chorégraphies sont imaginées, de quoi permettre un espace de lâcher-prise entre l'école ou le travail et la maison. *Démonstration animée par les enfants et les adultes de Club Vitafédé.*



© PASSEPORT SANTÉ

## DANSE EN LIGNE

Dans une ambiance musicale entraînante, la danse en ligne exerce les facultés de mémoire, de concentration et d'équilibre. Une manière ludique de travailler sa coordination et le renforcement musculaire et cardiorespiratoire. *Démonstration proposée par l'association Astors - ASSociation TOulousaine de la Retraite Sportive.*



© ARNAUD MONTEFORT

### CHEERLEADERS

Mêlant danse, acrobatie et esprit d'équipe, le cheerleading est une expérience sportive dynamique et motivante qui permet de développer ses performances athlétiques en musique.

*Démonstration animée par l'École Internationale de cheerleading et Cheerdance de Toulouse, actuelle vice-championne de France et concourant au prochain championnat d'Europe.*



### DANSES ET PERCUSSIONS AFRICAINES

Au son des percussions et des chants, les danses africaines se disent libératrices et entraînantes, elles se basent sur des techniques propres pour permettre ensuite la libre improvisation.

*Un instant de liberté animé par Baga Percussion.*



## VOTRE SOIRÉE

## DE 20H À MINUIT

### 20H-21H | REPAS CONVIVAL

Petite restauration sur place (grignotages sucrés et salés, boissons). Vous avez la possibilité d'amener votre pique-nique. Des tables seront mises à disposition.

*Ce temps gourmand est proposé par les associations du quartier Lalande.*

### 21H-21H45 | SPECTACLE

#### L'ENFANT QUI AVAIT LA MER AU FOND DU CŒUR

Sur le sable mouvant des souvenirs, une mémoire se dessine — celle d'un rivage, d'une mer qui bat au fond du cœur. Une enfant grandit. Une femme se souvient. Entre paroles et silences, entre souffle et mouvement, le conte se déploie — non seulement raconté, mais incarné. Le corps écoute, le corps devient océan. Un théâtre de mots et de chair, où l'intime devient universel, où l'absence laisse place au ressac.

*Cette pièce de théâtre vous est proposée par l'Académie Supérieure de Théâtre et des Arts et l'association étudiante Coulisses Nomades.*

### 22H-MINUIT | CINÉMA PLEIN AIR

#### EN CORPS

Elise, 26 ans est une grande danseuse classique. Elle se blesse pendant un spectacle et apprend qu'elle ne pourra plus danser. Dès lors sa vie va être bouleversée, Elise va devoir apprendre à se réparer... Entre Paris et la Bretagne, au gré des rencontres et des expériences, des déceptions et des espoirs, Elise va se rapprocher d'une compagnie de danse contemporaine.

Cette nouvelle façon de danser va lui permettre de retrouver un nouvel élan et aussi une nouvelle façon de vivre.

Pour plus de confort, n'hésitez pas à vous munir de transats, coussins et plaids.

*Ce film est une comédie dramatique réalisée en 2022 par Cédric Klapisch.*



© ASTA Toulouse

DÈS 6 ANS, 45MIN.  
**ENTRÉE LIBRE  
ET GRATUITE.**



© Emmanuelle Jacobson-Roques

DÈS 10 ANS, 2H  
**ENTRÉE LIBRE  
ET GRATUITE.**

## INFO MÉTÉO

Si la pluie ou le vent s'invitent aux festivités, la majorité des propositions seront maintenues à l'intérieur de la Maison de quartier.