

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Centre
culturel

Bellegarde

Les activités de mon quartier

Saison 2025-2026



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

Les activités de mon quartier 2025-2026



Sommaire

1. Arts plastiques	4
2. Arts plastiques – Maison Giscard	7
3. Arts de l'image	9
4. Musique	10
5. Danse	12
6. Théâtre	17
7. Langues et Ecriture	18
8. Forme et Bien-être	19
9. Jeux de société	22
Tarifs et informations pratiques	23



Droits réservés

Eveil à la création

Mercredi : 15h00-16h00 → 4/6 ans



A travers de multiples expériences plastiques - visuelles, tactiles et sensorielles - les enfants développent leur sensibilité, leur créativité, leur imaginaire et le rapport au monde qui les entoure.

Tarif A

Intervenante : Camille Laforcenée

Inscription : metropole.toulouse.fr

Expérimentations plastiques

Mercredi : 13h30-15h → 6/9 ans

Mercredi : 16h15-17h45 → 9/12 ans

Cette activité propose aux enfants d'expérimenter des techniques plastiques variées, pastel, fusain, gouache, encre de Chine, collage, gravure et de s'approprier ces outils. La découverte des expositions accueillies à Bellegarde vient nourrir l'imaginaire et permet à chacun de développer sa propre créativité.

→ Initiation

Tarif A

Intervenante : Camille Laforcenée

Inscription : metropole.toulouse.fr

Techniques et créativité

Lundi : 17h15-19h15 → 12/14 ans →

Découverte

Approche classique et contemporaine de diverses techniques du dessin - observation, écriture automatique, gestuelle - et de peinture - aquarelle, gouache, encre, acrylique, huile au couteau, modelage, moulage - afin de développer une démarche personnelle.

Tarif A

Intervenante : Lyz Friedrich

Inscription : metropole.toulouse.fr

Découverte et réalisations plastiques Parents/Enfants - 6/12 ans

Samedi : 9h30-12h30

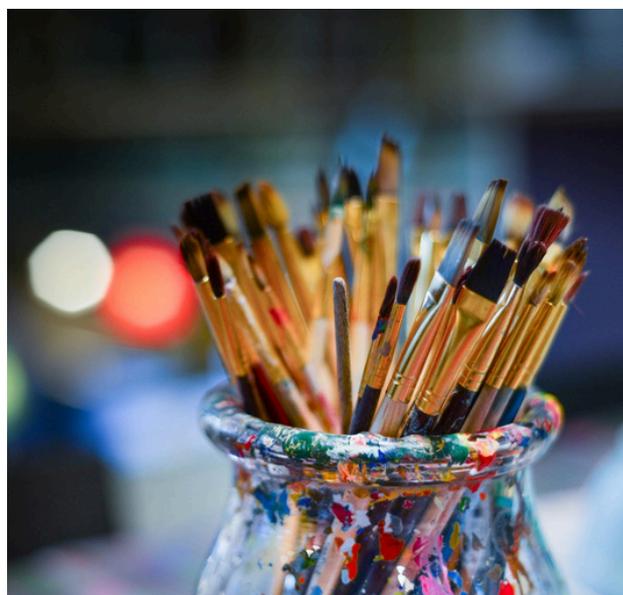
Un atelier pour expérimenter et créer en famille. Deux samedis par mois, parents et enfants partagent une expérience artistique. Visite d'expositions et activités plastiques diverses.

Atelier 6 enfants + 6 adultes

Tarif B - Bimensuel

Intervenante : Liz Friedrich

Inscription : metropole.toulouse.fr





Droits réservés

Techniques et créativité

Lundi : 14h30-16h30 → Création

Approche classique et contemporaine de diverses techniques du dessin - observation, écriture automatique, gestuelle - et de peinture - aquarelle, gouache, encre, acrylique, huile au couteau, modelage, moulage - afin de développer une démarche personnelle.

Tarif A

Intervenante : Lyz Friedrich

Inscription : metropole.toulouse.fr

De l'observation à la création

Mardi : 18h - 21h → Découverte



Mercredi : 18h30-20h30 → Découverte

Jeudi : 18h30-20h30 → Découverte

Cette activité permet d'affûter le regard et de stimuler l'imaginaire par l'expérimentation d'écritures graphiques variées - fusain, gouache, acrylique, mine de plomb, stylo, encre, collage.. Un travail d'après nature, photographies ou vidéos pour jouer avec les textures, la transparence et les superpositions.

Tarifs B et A

Intervenante : Martine Coste

Inscription : metropole.toulouse.fr

Du livre d'artiste au livre imprimé



Samedi : 9h-13h

L'atelier alterne séquences de travail et expérimentations plastiques, propose des réalisations collectives et un suivi individuel selon le projet de création d'un livre d'artiste propre à chacun. Ce médium récent aborde aussi bien l'objet unique que la production en multiple (séries limitées, micro-éditions, photocopie, impression..).

Tarif B - Atelier mensuel

Intervenant : Quentin Jouret

Inscription : metropole.toulouse.fr



Quentin Jouret



Droits réservés



Droits réservés

Couleur et composition

Association Composition et couleur

Christophe Montagut

Vendredi : 15h-17h

Vendredi : 17h-19h

Cet atelier porte sur la manipulation de la couleur, avec un vocabulaire concrétisant des intentions plastiques et la découverte des notions de composition, de représentation. La méthode pédagogique est progressive dans le but d'établir des liens cohérents entre la forme, le fond et les outils nécessaires à la réalisation d'une expérimentation picturale.

Informations & inscriptions : 06 49 57 46 15 - 07 70 45 57 14

compositionsetcouleurs@gmail.com

Aquarelle, l'expérience de la fusion

Association B'Art Nomade

Amandine Szczepaniak

Mardi : 9h30-12h30

Mardi : 14h-17h

Amandine invite les curieux de l'art à expérimenter la fusion de l'eau et des pigments. Des démonstrations et des exercices simples explorent les techniques de l'aquarelle et du dessin. Laissez libre cours à votre imagination, exprimez vos désirs et vos observations sur le papier.

Un stage *carnet de voyage* de trois jours, est également proposé dans la saison.

Activité bimensuelle

Informations & inscriptions : 06 17 91 87 80 - sz.amandine31@gmail.com

Cercle Bellegarde

Lundi : 14h-18h45 - Broderie & tricot

Lundi : 17h30-18h45 - Crochet

Mardi : 14h-18h - Peinture

Vendredi : 14h-17h30 - Patchwork

L'association propose des activités manuelles, travaux d'aiguille (tricot, broderie, patchwork, petite couture), peinture (aquarelle et acrylique).

Informations & inscriptions : 06 67 60 68 22 - cerclebellegarde@free.fr



Droits réservés



Enfant

Sculpture, modelage

Mardi : 17h30-18h30 → 9/12 ans → Initiation

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 dans la masse. Un apprentissage pour gagner en autonomie, en concentration et patience.

Tarif A

Intervenante : Claire Michel

Inscription : metropole.toulouse.fr

Adulte

Sculpture, modelage

Lundi : 14h30-17h30 → Création

Lundi : 18h30-21h30 → Découverte

Découverte, approfondissement de la sculpture académique à la céramique contemporaine. Différentes techniques sont abordées pour appréhender le volume, le décor, la couleur et la présence de l'oeuvre dans l'espace. Modelage dans la masse, au colombin, à la plaque, terre papier, techniques de décors, patines.

Tarif A

Intervenante : Claire Michel

Inscription : metropole.toulouse.fr



Terre, recherche, expérimentation

Mardi : 9h30-12h30

Mardi : 14h-17h

Mardi : 17h-20h

Jeudi : 9h30-17h30

1 sem. sur 2 par groupe le jeudi → dès 16 ans → confirmés

L'atelier terre est un atelier de création et de recherche en céramique contemporaine pour un public ayant déjà de l'expérience en la matière. Ce cours permet d'approfondir la pratique. L'atelier est membre de l'Académie Internationale de la céramique.

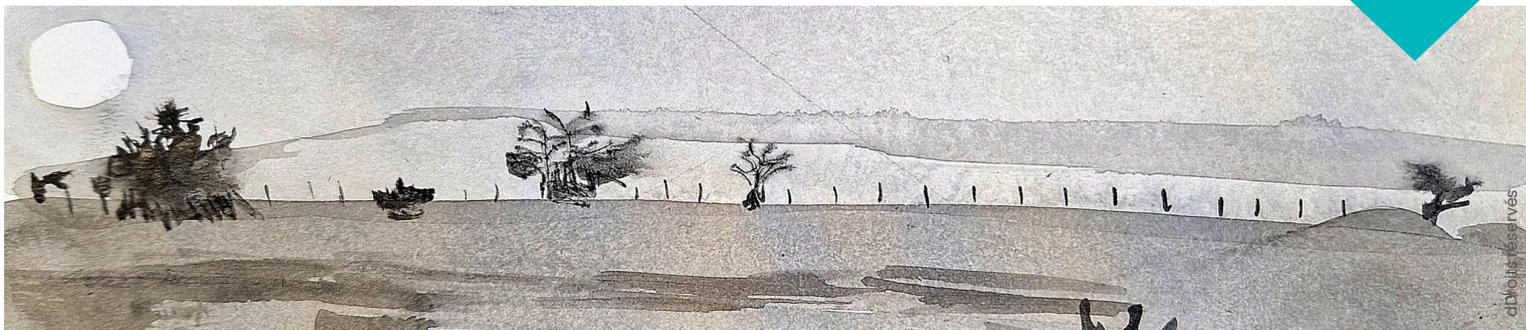
Tarif B – Atelier bi-mensuel

Intervenante : Cécilia Olabarrieta

Inscription : metropole.toulouse.fr



Maison Giscard
24 rue Henri de Bornier
31500 Toulouse



Dessin d'observation

Mercredi : 10h-12h

Jeudi : 10h-12h

Le dessin d'observation est l'étude des rapports entre formes, valeurs, textures et matières. On dessine ce que l'on voit par des aller-retours entre le sujet observé et le plan de travail sur chevalet. Les outils sont le fusain, l'estompe et la mie de pain, les crayons et le graphite, la pierre noire et les craies Conté ainsi que les encres appliquées au calame.

En regardant avec précision et en reproduisant avec sensibilité, le dessin d'observation forme le regard, la main et l'esprit.

Tarif A

Intervenante : Olga Vieco

Inscription : metropole.toulouse.fr

Dessin d'après modèle vivant

Jeudi : 17h30-19h30

Ce cours s'adresse à des personnes disposant déjà d'une pratique du dessin.

L'observation du modèle vivant, explore les proportions, les canons de beauté classiques et l'anatomie des corps – structure, masses, axes. L'alternance entre poses rapides, pour la spontanéité du geste et la compréhension du mouvement – et poses longues, pour un travail approfondi sur les proportions, volumes et raccourcis – affine le regard et la technique. Les projections ponctuelles d'images sur les corps stimulent l'imaginaire et nourrissent une réflexion sur la représentation du corps dans une perspective artistique contemporaine.

Tarif A

Intervenante : Olga Vieco

Inscription : metropole.toulouse.fr



Claire Tarrère



Maison Giscard
24 rue Henri de Bornier
31500 Toulouse



Formation numérique

Fédération des Femmes pour l'Europe

Lundi : 9h30-12h

Mardi : 13h30-16h30

En petits groupes et avec des exercices pratiques, les seniors apprennent à maîtriser les fonctionnalités de base d'un ordinateur - connaître les principes des outils numériques et envoyer des mails - à s'acquitter des formalités administratives qui se font de plus en plus souvent en ligne.

Informations & inscriptions : 06 78 86 19 22 - anne-marie.diez@ffpe-toulouse.org

Formation numérique

Combustible

Vendredi : 9h-12h

Combustible numérique favorise la transmission des connaissances pour aider les personnes en difficulté avec les outils numériques à créer, communiquer, faire des démarches administratives et s'informer en toute sécurité et dans le respect de leur vie privée et de la confidentialité de leurs données personnelles, avec des logiciels libres.

Informations & inscriptions : 07 44 41 38 92 - flavie.gauthier@combustible-numerique.fr

Réalisation d'un journal sonore et filmique - Jeanne Lorne

Jeudi : 18h30-20h30 → Création

Cet atelier propose à chacun de réaliser une création sonore et visuelle sous forme d'un journal intime. Dans une démarche collective d'écoute et d'enregistrement, il s'agit d'acquérir une pratique de l'écriture sonore. Chaque création sonore est ensuite mise en dialogue avec des images filmées, du quotidien.

Tarif A - Atelier bimensuel
Inscription : metropole.toulouse.fr

Réalisation audiovisuelle Sunnu clap Cinélixir

3 journées par mois 9h-18h → dès 15 ans
22, 24, 25 oct. | 19, 22, 26 nov.
10, 13, 17 déc. | 21, 24, 28 janv.

Envie de créer un film, un clip musical, un documentaire ou un vlog ? Besoin d'un coup de pouce pour un projet créatif en cours et curieux des faces cachées de la réalisation et du montage ? Rejoignez SUNUCLAP, l'atelier de création audiovisuelle et de suivi de projets.

Informations & inscription : 07 60 57 69 74 / lanaig.fallmabon@gmail.com





Les ateliers du son - Initiation

Mercredi : 17h-18h15 → 9/14 ans



Atelier de création sonore et de podcast. Apprendre à écouter et à analyser différentes voix et ambiances sonores. Ecrire un projet radiophonique - fiction, reportage, portrait sonore. Enregistrer des ambiances sonores, des voix narratives, dialogues, interviews... Et finaliser le podcast en montage, avant de le partager sur les réseaux !

Tarif A - Atelier bimensuel
Inscription : metropole.toulouse.fr

Chant choral

Eclats Choeur d'enfants

Jeudi : 17h10-17h55 → Coccinelle 6/8 ans

Jeudi : 18h-19h → Rossignol 9/11 ans

Le Chœur Eclats est ouvert à tous sans sélection. Il est composé d'enfants de 6 à 11 ans. Le répertoire est composé de comptines, contes musicaux, chants populaires, chants du monde et opéras pour enfants.

Informations & inscriptions : 06 01 48 44 08 - contact@choeureclats.fr





Musiques actuelles avec Ableton

Romain Faulmann

Mardi 18h30-20h30 → dès 16 ans →

Découverte

Créez votre univers musical et développez une pratique musicale avec Ableton. Aucune connaissance musicale théorique n'est nécessaire, cependant cette activité nécessite d'avoir des connaissances de base en informatique et en musique. Cette activité est ouverte aux personnes ayant déjà une pratique instrumentale.

Tarif A

Inscription : metropole.toulouse.fr

Chorale Only Voice

Skahe art 31 – Johanna Dorso Poirier

Mercredi : 18h45-20h30

Moment de convivialité autour du chant, sans partition. Un ensemble à 3, 4 ou 5 voix suivant la folie de notre cheffe de chœur, principalement en anglais.

Informations & inscriptions : 06 63 74 26 28 - shakeart31@yahoo.fr

Enregistrements musicaux : les permanences du Cut

Bouton rouge - Cut

Mercredi - Sur rendez-vous

Chaque mercredi l'artiste Cutter Le Seul vous accueille au studio d'enregistrement du centre culturel Bellegarde. Rappeur, compositeur et artiste accompagné par le label Bouton Rouge, Cut' pourra, selon vos besoins, vous enregistrer, vous transmettre des retours ou des conseils sur vos projets musicaux.

Informations & inscription :

assoboutonrouge@gmail.com

Chant - Découverte

Lundi : 10h15-11h15

Cet atelier accueille celles et ceux de tous niveaux qui souhaitent participer à une joyeuse thérapie musicale !

Intervenante : Sidonie Landrin

Tarif A

Inscription : metropole.toulouse.fr



Oeuvres et mouvements

Parents/Enfants

Mercredi : 14h-15h → 4/6 ans

Un atelier pour expérimenter en famille le plaisir du corps en mouvement, du rythme et du rapport du corps à l'espace... Un moment partagé avec son enfant.

Atelier 6 enfants+6 adultes
Tarif A - atelier bimensuel
Intervenante : Anne-Lise Panisset
Inscription : metropole.toulouse.fr



Lady Style

Mercredi : 16h30 -17h30 → 9/12 ans

Très en vogue dans les clips des icônes féminines préférées des ados, cette danse sensuelle et fluide, met l'accent sur le style et la confiance en soi et permet une expression libre.

Tarif A
Inscription : metropole.toulouse.fr



Eveil corporel et rythmique

Mercredi : 15h30-16h30 → 4/6 ans

Un moment ludique pour découvrir la danse, développer sa créativité et son imaginaire, et goûter au plaisir du mouvement. Aborder la notion de musicalité et contribuer au développement sensoriel des enfants.

Tarif A
Intervenante : Charlotte Delcurou
Inscription : metropole.toulouse.fr





Création chorégraphique

Cie Celui qui dit qui est

Charlotte Delcurou

Samedi : 14h-18h

Dates : 22/11, 7/02, 14/03, 18/04, 16/05, 27/06

Ces ateliers sont dédiés à la création d'une œuvre chorégraphique et performative qui sera présentée en public. Pour créer cette pièce contemporaine de 30 min environ, l'engagement est nécessaire sur l'ensemble des sessions, pour former un groupe uni, solide et solidaire, évoluer ensemble vers un processus créatif et d'interprétation.

Danse contemporaine

Mercredi : 17h45-19h00

Un cours à thème pour explorer et approfondir les techniques de la danse contemporaine : floorwork, partnering, création instantanée et improvisation, colonne vertébrale, appuis, explosivité, lenteur... L'occasion d'élargir sa palette de compétences et de travailler en profondeur et en prenant le temps.

Mercredi : 19h-20h30

Cours technique autour des fondamentaux de la danse contemporaine : travail au sol et improvisation, apprentissage de phrases chorégraphiques, pour conjuguer les acquis et l'interprétation. Approche sensible et dynamique du mouvement, musicalité, recherche de sensation et réveil de l'imaginaire.

Jeudi : 20h-21h30 → Avancé

Pour celles et ceux qui pratiquent déjà la danse et qui souhaitent renforcer leurs acquis, avec un accent mis sur le travail au sol, l'engagement physique et l'improvisation. Technique, musicalité, imaginaire, qualités corporelles et mémoire chorégraphique.

Informations & inscriptions : 06 07 15 46 87 - charlotte.delcurou@gmail.com

Culture chorégraphique

Cie Peter Agardi

Peter Agardi

Jeudi : 9h-13h

Théâtre physique moovemelt

Vendredi : 10h-12h

Cours accessibles à tous les niveaux pour les personnes ayant une connaissance du mouvement ou pratique physique régulière.

Danse contemporaine

Vendredi : 14h-15h30

Vendredi : 15h30-18h

Atelier de création hebdomadaire en vue d'une représentation.

Informations & inscriptions :

compagniepeteragardi@gmail.com



Danse impro contemporaine

Cie Maygetsin - Christophe Le Goff

Lundi : 17h45-19h45

La danse d'improvisation est axée sur la présence - "être ici et maintenant". Sous formes de solos, duos, trios ou en groupe - la pratique est centrée sur la perception organique du corps, de l'espace et du temps, et de la relation à l'environnement. L'esthétique dirigée vers la création de formes hybrides, est fondée sur l'engagement énergétique, émotionnel et imaginaire ; inhérent à la singularité de chacun.

Pratique énergétique

Lundi : 9h-10h15

Au travers de pratiques traditionnelles chinoises, indiennes et japonaises, le travail s'expérimente dans la lenteur et la finesse afin de sentir l'organicité et l'énergie de la substance du corps. Cet atelier est ouvert à tous.

Training danse contemporaine

Lundi : 10h30-12h

Ce training consiste à développer la maîtrise de qualités spécifiques afin d'incarner progressivement un corps organique, animal à la fois puissant et subtil, silencieux et lumineux. Ce cours est ouvert à des personnes ayant une pratique intermédiaire ou avancée.

Informations & inscription : 06 86 50 19 98 - legoff.andcie@yahoo.fr

Modern jazz

Lundi : 12h45-14h15 → dès 16 ans

Jeudi : 12h30-14h → dès 16 ans

Danse multiculturelle dont l'approche pédagogique est axée sur le rythme, l'énergie et l'expression. Les séances sont composées de trois temps forts : transmission des fondamentaux, atelier de composition pour l'aspect ludique de la danse et construction chorégraphique.

Tarif A

Intervenants : Thierry Vosdey le lundi -

Solène Cote le jeudi

Inscription : metropole.toulouse.fr



Danse orientale

Taksim Oriental - Tiphaine Ben-Naïm

Lundi : 20h30-22h

Jeudi : 14h30-16h

Emouvante et féminine, la danse orientale permet d'exprimer sa vitalité, ses sentiments, joies et peines pour découvrir la culture rythmique et musicale du monde arabe. Une large place à la création et à l'improvisation permettra de s'approprier la danse orientale avec l'objectif d'oser s'exprimer selon son propre style.

Informations & inscriptions : 06 33 32 71 97 - ibtorientale@gmail.com

Tango Argentin

Aqui Macorina - Marina Carranza

Vendredi : 19h30-21h30

Le tango est une danse de dialogue. Une communication entre les partenaires et avec la musique. Les mécanismes du tango tels que dissociation, pivots, guidage, appuis, requièrent une attention particulière dans leur apprentissage.

Informations & inscriptions : 06 65 40 77 83 - cie.aquimacorina@gmail.com





Dance hall

Anim'US – Souf Rufaï

Jeudi : 19h-20h

Vendredi : 18h-19h

Envie de bouger avec style et d'apprendre des steps 100% good vibes ? Viens découvrir la dance hall, une danse jamaïcaine pleine d'énergie, où tu te lâches tout en bossant ton flow. On acquiert des bases solides, des mouvements puissants, des rythmes qui claquent et une attitude qui fait la différence. Pas besoin d'expérience, on t'explique dans une ambiance cool et motivante.

Informations & inscriptions : 06 23 45 62 66 - soru.contact@gmail.com

Hip hop

Anim'US – Souf Rufaï

Jeudi : 17h45-18h45

Vendredi : 19h15-20h15

Prêt-e à libérer ton style ? Le hip-hop, est la danse urbaine par excellence: chorégraphie, freestyle, flow, attitude, et des steps qui claquent. Viens poser tes bases, apprendre à bouger sur des sons actuels, et à construire ton propre style dans une ambiance détendue et fun. Pas besoin d'avoir déjà dansé, on part de zéro, pour aider à sentir à l'aise et s'éclater. Lâche prise, exprime-toi et viens partager de bonnes vibes !

Informations & inscriptions : 06 23 45 62 66 - soru.contact@gmail.com



Droits réservés



Droits réservés

Enfant

Atelier théâtre enfant

Contrescarpe - Laura Magni

Mercredi : 13h30-15h15 → 6/8 ans

Mercredi : 15h15-17h → 9/11 ans

Mercredi : 17h-18h30 → 12/13 ans

L'atelier s'inspire des ressources du groupe, valorisant chaque participant. De l'expression corporelle à la maîtrise de sketches drôles, le côté ludique est toujours au premier plan.

Une représentation est proposée en juin.

Informations & inscriptions : 06 24 69 61 73 - con3scarpe@gmail.com



Droits réservés

Adulte

Atelier théâtre adulte

Contrescarpe - Laura Magni

Mercredi : 18h30-20h30

Les séances se déroulent à travers des propositions d'expression corporelle et verbale, d'abord dédiées aux repères d'espace et de temps avec une importante présence de la musique. Dans un second temps, la mise en scène de scènes plutôt drôles vise une matière dramaturgique plus consistante. Le côté ludique est toujours assuré, ainsi que le partage collectif du groupe pour un jeu fédérateur et enthousiaste. Représentation publique en fin d'année.

Informations & inscriptions : 06 24 69 61 73 - con3scarpe@gmail.com

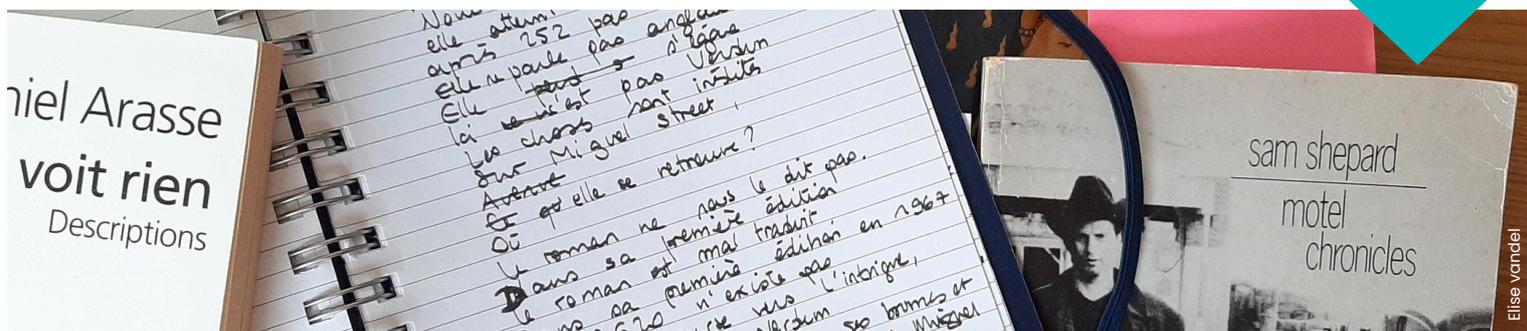
Théâtre - débutant

Oui Bizarre - Isabelle Luccioni

Mercredi : 18h45-20h45

Cet atelier pour adultes débutants permet de découvrir les fondamentaux du théâtre. A travers un ensemble d'exercices et une approche des textes, le groupe inventera un langage commun qui servira notamment à la restitution de fin de saison.

Informations & inscriptions : 06 60 46 45 80 - oui.bizarre@gmail.com



Anglais du voyage

Cultur'lang' – Cathy Boussard

Mardi : 10h-11h30

Spécialisé dans l'anglais du voyage, CULTUR'LANG' accueille de petits groupes pour parler, comprendre et communiquer en anglais lors de voyages à l'étranger.

Les formateurs diplômés et expérimentés sont natifs anglophones. Sophie Unwin est anglaise et Jake Bowles, américain.

Informations & inscriptions : 06 82 81 20 42 - cathyboussard31@gmail.com

Cours d'italien

Machiavelli

Mardi : 12h-13h30

Jeudi : 12h15-13h45

Machiavelli, association franco-italienne fondée en 1995 par un groupe d'amoureux de la langue et de la culture italienne. Son but est de faire connaître l'Italie, sa langue et sa culture par des cours adultes, le chant, le théâtre et des conférences.

Informations & inscriptions : 06 16 03 97 21 / contact@machiavelli-toulouse.fr

Solocène

Collectif Oral – William Oechsner de Coninck

Lundi : 20h-22h

Slam, stand-up, lectures, performances : explorez la scène solo sous toutes ses formes. Voix, corps, espace, improvisation et analyse de vos textes rythmeront ces ateliers hebdomadaires pour développer votre présence et affirmer votre singularité artistique.

Informations & inscriptions : orafestival@gmail.com

Ecriture

Collectif avant les mots – Elise Vandiel

De sept. à déc. 2025

23 sept. 7 et 21 oct., 4 et 18 nov. 2 et 16 déc.

Mardi : 18h30-20h30 – Bi-mensuel

Des rendez-vous réguliers pour mener un texte à son terme. Explorer, vivre l'écrit comme une expérience, recentrer, réécrire : obtenir un texte qui soit retravaillé. Reprendre en main son écriture. Au sens propre comme au sens figuré, faire avec sa plume et son imaginaire des textes inspirés de genres, de techniques et d'époques variés. A la fin, obtenir une nouvelle.

Ecriture

De jan. à juin 2026

6 et 20 janv., 3 et 17 fév. 3, 17 et 31 mars, 14 et 28 avril, 12 et 26 mai, 9 et 23 juin

Écrire à partir d'un chef-d'œuvre... de la peinture, de la photographie. Prenons le temps de nous arrêter longuement sur une image qui tient à cœur, qui interpelle et qui se révèle source de fiction. C'est tout à la fois l'image elle-même et son hors-champ que vous aborderez pour en relater l'histoire, les histoires. Mais pas n'importe lesquelles : les vôtres ! Et c'est ça qui est jubilatoire.

Informations & inscriptions : 06 60 93 70 15 - elisevandiel@gmail.com

Cercle Bellegarde

Lundi : 16h-17h45 **Cours d'anglais**

Jeudi : 16h-17h30 **Cours d'anglais**

1 lundi / 2 : 14h-16h **Cours d'espagnol**

1 jeudi / 2 : 14h-16h **Espagnol conversation**

1 jeudi / 2 : 14h-16h **Ecriture**

Cours de langue, conversation, écriture, sorties

Informations & inscriptions : 06 67 60 68 22 - cerclebellegarde@free.fr



Assouplissements seniors

Accor'danse - Véronique Coutzac

Mercredi : 9h30-10h15

Mercredi : 10h30-11h45

Par un travail debout et en douceur, ce cours renforce les muscles profonds et les notions d'équilibre en alternance avec de la mobilité articulaire et des étirements musculaires. Le travail se poursuit au sol axé sur la respiration et le calme intérieur.

Informations & inscriptions : 07 61 28 49 53 - accordanse@ymail.com

Barre à terre

Contrescarpe - Alice Maurissanne

Mardi : 19h-20h30

Jeudi : 11h15-12h30

Jeudi : 12h30-13h45

Technique d'assouplissement du corps. Travail de la respiration, de la mobilité de la colonne vertébrale et des chaînes musculaires. Etirements actifs et passifs exécutés en musique. Un bon moyen d'évacuer toutes les tensions et de se sentir en pleine possession de son corps.

Informations & inscriptions : 06 25 17 50 61 - alice.maurissanne@gmail.com

Flow yoga

Soflow - Alix Sattler

Mardi : 18h05-19h05

Pour développer souplesse, fluidité, équilibre et tonus musculaire. Mouvements lents en pleine conscience, en respiration et en musique. Adaptable au niveau de chacun. Une pratique douce en profondeur. Un moment de plaisir en prenant soin de soi.

Sophro relaxation méditation

Mardi : 17h-18h

Jeudi : 18h35-19h35

Dans le repos et le mouvement simple, debout, assis sur une chaise et allongé : respirations, relaxation et visualisations. S'entraîner à apaiser son mental, développer sa confiance et ses ressources. Éveiller ses perceptions positives.

Pilates yoga

Soflow - Alix Sattler

Jeudi : 17h30-18h30

Doux yoga ouvert à tous. Prendre le temps pour se relier à son corps, à sa voix, s'apaiser, s'étirer et se tonifier. En respirations, fluidité du mouvement, en silence et en musique.

Informations & inscription : 06 17 02 66 51 - a.soflow@orange.fr



Gymnastique

Caisse de retraite AROC

Marie-Josée Higadère

Mardi : 16h30-17h30

Mardi : 17h30-18h30

Jeudi : 9h-11h

Dans une ambiance conviviale, à votre rythme, venez pratiquer le renforcement musculaire de manière adaptée en fonction de vos possibilités. Vous améliorerez votre équilibre et éviterez les douleurs articulaires en gagnant en autonomie.

Informations & inscriptions : 06 70 14 93 73 - mariejosee.higadere@gmail.com

Gym holistique

Entretoises

1 samedi par mois - 9h30 - 12h45

Inscrite dans la mouvance des gymnastiques douces. Elle participe à la prise de conscience et à l'amélioration des tensions, de la posture. On expérimente des mouvements construits sur des bases anatomiques, physiologiques précises.

Informations & inscriptions : 06 74 55 22 38 - Entretoises@gmail.com

Taïchindo

Fédération Française de Taïchindo

Jean-Pierre Audebert

Lundi : 19h45-21h45

Le Taichindo est une discipline issue du Budo et de différentes pratiques énergétiques. Les cours sont assurés par des animateurs agréés par la Fédération Française de Taïchindo.

Informations & inscriptions : 05 56 96 34 40 - 06 79 37 31 48 - audebert.jp@free.fr

Méthode Feldenkrais

Movement Refinery - Sharon Monroe

Lundi : 14h30-15h45

Jeudi : 19h-20h15

La méthode Feldenkrais propose un moyen doux et agréable de vous défaire des tensions et raideurs. L'exploration de mouvements petits et lents libère les articulations et augmente le niveau de confort corporel, contribuant ainsi à un profond sentiment de bien-être.

Méthode Feldenkrais

1 samedi par mois : 9h30-12h30

Un cours pour ceux qui souffrent d'inconfort dans le corps en raison d'une mauvaise posture ou de mouvements répétitifs. Découvrez comment soulager la tension dans le cou, les épaules, le dos et les hanches, pour retrouver mobilité et apprendre à bouger plus confortablement.

Informations & inscriptions : 06 43 25 01 27 - movement-refinery.com

Tai chi chuan

Long river tai chi

Mardi : 10h30-11h15 → Débutant

Mardi : 19h15-20h30 → Débutant

Mardi : 11h15-13h → Intermédiaire

Mardi : 20h30-21h45 → Intermédiaire

L'école Long River Tai Chi suit l'enseignement de Cheng Man-Ch'ing. Relâchement et recentrage apportent détente et équilibre également dans notre fonctionnement mental et physique.

Informations & inscriptions : 06 76 55 33 82 - edanjard31@gmail.com



Pilates

En Corps Libres

Mardi : 9h-10h

Mardi : 10h-11h00

Mercredi : 9h30-10h30

Le Pilates est une gymnastique "corps-esprit" inspirée du yoga et de la danse. Il remodèle la silhouette tout en douceur avec un maximum d'efficacité, de l'intérieur vers l'extérieur, tout en conscience et avec intelligence.

Informations & inscriptions : 06 12 01 80 20 - encorpslibres@gmail.com

Pilates

Toulouse Sport santé - Benjamin Rivalin

Mardi : 11h15-12h15

Mardi : 12h30-13h30

Mardi : 14h-15h

Vendredi : 9h-10h

Vendredi : 10h-11h

Vendredi : 11h15-12h15

Le Pilates est une gym douce basée sur le rééquilibrage postural, exercices en pleine conscience, avec une respiration particulière et une recherche de bien-être.

Gym tonic - Benjamin Rivalin

Vendredi : 12h30 - 13h30

Avec du renforcement musculaire général, Benjamin vous accompagne dans votre dépassement de vous-mêmes, vous corrige et vous propose des options adaptées à votre niveau.

Informations & inscriptions : 06 66 30 91 83 - brivalin@live.fr

Yoga Shri Vivek France

Yoga doux Shri Vivek - Medha

Jeudi : 10h-11h30

Yoga intégral Shri Vivek - Medha

Lundi : 12h15-13h30

Lundi : 17h30-18h45

Lundi : 19h-20h15

Pratique de postures, respirations, mantras, concentration, relaxation et méditation pour booster l'énergie vitale, revitaliser le corps, équilibrer les émotions, apaiser l'esprit, éveiller la conscience et vivre plus joyeux.

Informations & inscriptions : 06 52 62 99 49 - medha.jgd@gmail.com

Qi-Gong

Qi-Gong ADVAQ - Cathy Boussard

Mardi : 10h30-11h45

Mardi : 12h15-13h30

Vendredi : 12h30-13h45

Pratique énergétique chinoise, le Qi Gong renforce et restaure les ressources vitales. La douceur, la respiration et l'attention donnent toute la puissance à cette pratique. Cure de jouvence, le Qi Gong permet de retrouver durablement un équilibre physique, émotionnel et mental. Sa pratique régulière renforce le système immunitaire, réduit le stress, l'anxiété, et apaise les émotions.

Informations & inscriptions : 06 82 81 20 42 - cathyboussard31@gmail.com





Mah Jong

Blue Frog Mah Jong Club

Lundi : 19h-22h → Confirmé

Le mah-jong est un jeu de plateau populaire en Chine qui s'apparente au rami. C'est une pratique qui associe chance, stratégie et observation.

Informations & inscriptions : 07 85 12 55 27 - florent.descamps.fd@gmail.com - mahjongtoulouse.wordpress.com

Jeux de rôles - dès 12 ans

Jeux de Trolls

Vendredi : 17h-22h

1 Samedi par mois - 13h30-17h45

Jeux de Trolls invite à partager un moment ludique avec des parties de jeux de rôles. Que vous soyez débutants ou vétérans, nos maîtres de jeu seront ravis de vous avoir sur leurs tables.

Informations & inscriptions : contact@jeuxdetrolls.com

Tarifs des activités municipales

Une tarification solidaire

Une tarification solidaire calculée sur la base de votre Revenu Fiscal de Référence s'applique pour les activités hebdomadaires.

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€



Tarifs hors fourniture et/ou matériel spécifique pour certaines activités. Cette information sera signalée par un picto.

Accessibilité

Si vous avez des besoins spécifiques pour bénéficier pleinement de l'activité, nous vous invitons à nous contacter : inscriptionsdasc@mairie-toulouse.fr / 05 62 27 61 55

Inscrivez-vous depuis chez vous !

À partir du 17 septembre 2025 | Toutes les infos sur metropole.toulouse.fr

Calendrier des activités

Du 6 octobre 2025 au 20 juin 2026

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 Bellegarde

17, rue Bellegarde

05 62 27 44 88

accueil.bellegarde@mairie-toulouse.fr

Accès :

Métro ligne B : Jeanne d'Arc

Bus lignes : L1, 15, 23, 39, 45, 70

Accueil du public :

Du lundi au vendredi

9h00-12h30/13h30-18h00

Le samedi (hors vacances scolaires)

8h45-12h30/14h00-18h00



metropole.toulouse.fr
centresculturels.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse

