

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Centre
culturel

Bonnefoy

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 | 3 |
| 2. Cirque | 7 |
| 3. Danse | 9 |
| 4. Musique | 13 |
| 5. Théâtre | 15 |
| 6. Langues et écriture | 18 |
| 7. Forme et Bien-Être | 20 |
| | |
| Tarifs et informations pratiques | 23 |



Labo artistique - initiation

Mercredi : 17h-18h30 → 6/12 ans

Pratique de 3 techniques :

- cyanotype : une technique de photographie ancienne donnant un rendu bleu intense.

- gravure verte : un procédé d'impression avec peu de moyens.

- papier découpé, gouaché, coloré, déchiré à la manière des ombres chinoises ou du livre pop-up.

Recommandé à partir de 7 ans du fait d'outils type scalpel ou chimie cynaotype.

Tarif B

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Dessin peinture

Jeudi : 17h15-18h30 → 6/9 ans

Jeudi : 18h30-19h45 → 9/12 ans

Pour les artistes en herbe, un atelier pour pratiquer la peinture, le dessin, le collage, le pochoir et pour manipuler la gouache, l'aquarelle, les encres, etc. Tous les styles et toutes les époques sont abordés. La pratique permet de comprendre les secrets de grands artistes.

→ Initiation

Tarif B

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Dessin illustration

L'oiseau lunaire

1 samedi par mois : 10h-12h → 5/9 ans

En s'inspirant des œuvres présentées dans les expositions programmées au centre culturel, différentes techniques de dessin et illustration seront abordées pour s'exprimer à son tour.

Information et inscription : 06 64 46 04 22 -

loiseaulunaire@gmail.com

Expression plastique

Mercredi : 13h45-15h15 → 6/9 ans → Initiation

Mercredi : 15h15-16h45 → 4/6 ans → Eveil

Découverte de différentes techniques et approches artistiques, à travers la lecture d'albums jeunesse. Les enfants explorent le dessin au graphite, la peinture à la gouache et à l'aquarelle, les pastels gras, secs et aquarellables, ou encore la photographie pour développer leur créativité.

Tarif B

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

BD Manga

Mardi : 17h-18h30 → 9/12 ans

Différentes activités sont proposées pour découvrir toutes les facettes de la bande dessinée : écriture de scénario, encrage, couleur, etc. Ainsi, chacun pourra créer sa propre BD. Pas de niveau en dessin requis pour participer, juste de la motivation et de l'imagination !

Tarif B

Information et inscription : metropole.toulouse.fr



île de la Tortue

1. Arts plastiques

Ado

Adulte



Droits réservés

Ado

Atelier crochet Malha partage

Vendredi : 18h-19h → 14/16 ans

Découverte des points de base du crochet et appréhension de différentes techniques, pour créer des accessoires, des pièces de mode ou de décoration.
Tous niveaux

Information et inscription : 06 01 45 10 63
malhapartage@gmail.com



Malha partage

Adulte

Couture Kiko

1 samedi par mois : 9h30-12h30

1 samedi par mois : 13h30-16h30

Dès 16 ans

Découverte des bases de la couture avec initiation à l'utilisation de la machine à coudre et du patronage.
Les participants doivent venir avec leur propre machine à coudre.

Information et inscription : 06 64 99 22 12
atelierkiko31@gmail.com

Atelier crochet Malha partage

Mercredi : 19h-20h

Vendredi : 19h-20h

Découverte des points de base du crochet et appréhension de différentes techniques, pour créer des accessoires, des pièces de mode ou de décoration.
Tous niveaux

Information et inscription : 06 01 45 10 63
malhapartage@gmail.com

Peinture Le sentier des couleurs

Jeudi : 14h-17h

Vendredi : 10h-13h et 14h-17h

Atelier d'expression libre avec le soutien technique et sous la conduite de Rita Di Benedetto, professeur d'arts plastiques et artiste peintre.

Information et inscription : 06 08 11 17 06
cathysaintecatherine@yahoo.fr



Droits réservés

Calligraphie et peinture chinoise

Papier de riz

Jeudi : 20h-22h

L'objectif à atteindre est la maîtrise de l'encre sur la feuille, que ce soit en calligraphie ou en peinture.

Tous niveaux.

Information et inscription : 06 31 49 87 17

ozon86@free.fr

Les Mirettes

Labo artistique

Mercredi : 18h30-20h30

Temps de découverte de pratiques artistiques, pour expérimenter trois techniques différentes au fil de l'année : le cyanotype, la gravure verte et le papier découpé.

Information et inscription : janis@lesmirettes.fr

contact@lesmirettes.fr

Aquarelle

Kiko

Lundi : 18h-19h30 → Débutant

Lundi : 19h30-21h → Intermédiaire

Cet atelier permet d'acquérir les connaissances de base de la composition, du mélange des couleurs, des différentes techniques d'aquarelle (mouillé, sec, technique mixte etc.), lavis et encres aquarellées.

Information et inscription : 06 64 99 22 12

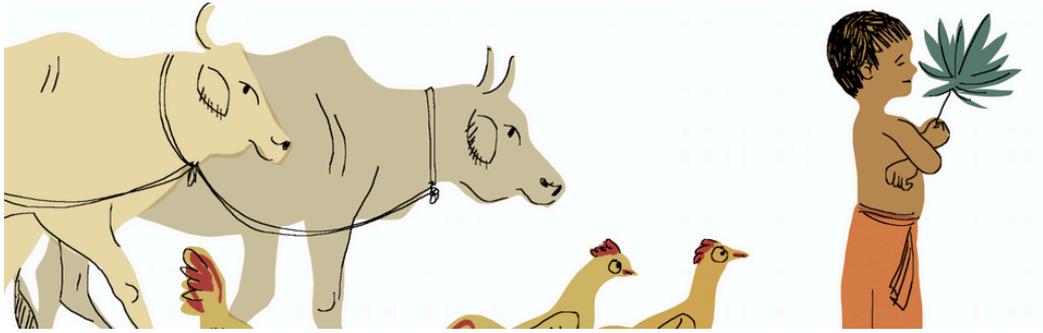
atelierkiko31@gmail.com



Assoc. Kiko Kristel Riethmuller

1. Arts plastiques

Adulte



Edwige de Lassus

Atelier illustration narrative L'oiseau lunaire

Mercredi : 9h30-11h30
Vendredi : 18h-20h

A partir d'albums jeunesse choisis à la bibliothèque Bonnefoy, vous créez des images, illustrez des histoires, explorez la narration et différentes techniques (dessin, peinture, aquarelle, pastel, encre...).

Information et inscription : 06 64 46 04 22
loiseaulunaire@gmail.com

Bande dessinée illustration La boîte à outils

Mardi : 18h45-20h45

Toutes les facettes de la bande dessinée sont à explorer : écriture de scénario, encrage, couleur, etc. pour créer sa propre BD. Pas de niveau en dessin requis pour participer, juste de la motivation et de l'imagination !

Information et inscription :
lea.c.german@gmail.com

Dessin d'observation Caroline Anseloni

1 samedi par mois : 10h30-12h30

Une pratique de dessin pour prendre le temps de voir, découvrir et traduire le monde, à travers des exercices qui entraînent le regard et le geste, dans une ambiance d'expérimentation personnelle et d'échanges collectifs.

Modèle vivant Caroline Anseloni

1 samedi par mois : 10h30-12h30

Dessin d'observation du corps mêlant regard, geste et créativité. Dans une approche ludique et méditative, les rôles de modèle et de dessinateur alternent, invitant à une exploration sensible et bienveillante.

Information et inscription :
carol.anseloni@gmail.com
ou Instagram [@carolineanseloni](https://www.instagram.com/carolineanseloni)

Caroline Anseloni





Enfant

Cirque - Eveil

Lundi : 17h-18h → 4/6 ans

Mercredi : 14h15-15h15 → 4/6 ans

Une 1ère approche du cirque par des parcours ludiques axés sur l'acrobatie (quadrupédie, bases d'acrobatie et de portés), l'expression corporelle, la manipulation d'objets (foulards, balles, cerceaux, anneaux), l'équilibre sur objet (rola bola, pédalgo, ballon, fil).

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Cirque - Création

Samedi : 9h15-10h45 → 9/12 ans

Initiation aux techniques des arts du cirque avec jonglerie (balles, anneaux), équilibre sur objet (rola-bola, ballon, fil), aérien (trapèze, tissu) et acrobaties/portés.

Accès à des spectacles et rencontres avec des professionnels du cirque.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Cirque - Initiation

Mercredi : 13h-14h → 6/9 ans

Développement de l'expression corporelle et créative des enfants, dans un esprit coopératif et de confiance : jonglerie, équilibre sur objet, aérien (trapèze, tissu) et acrobatie/portés.

Accès à des spectacles et rencontres avec professionnels du cirque.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

2. Cirque

Ado

Adulte



Ado

Cirque - Création

Samedi : 11h-13h → 12/14 ans

Un apprentissage technique pour développer expression et coordination corporelles, dans un esprit coopératif et de confiance. Avec jonglerie, équilibre sur objet (rola-bola, ballon, fil), aérien (trapeze, tissu) et acrobaties/portés. Accès à des spectacles et rencontres avec des professionnels du cirque. Création collective en fin d'année.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Adulte

Ateliers de castels - tours humaines catalanes

Casal català

Adulte et enfant - dès 4 ans, avec parent
Mercredi : 19h15-21h

Les castells sont issus de la tradition catalane. Ils consistent à construire en musique, des tours humaines de plusieurs étages, grâce à la coopération et à la confiance entre les participants, d'âge et de condition physique différents. Ouvert aux parents avec enfants dès 4 ans.

Information et inscription :

castellersdetolosa@gmail.com



Romain Cipièrre



Enfant

Danse éveil

Jeudi : 17h-18h → 4/6 ans

Jeudi : 18h-19h → 4/6 ans

L'objectif est le plaisir du mouvement dansé, en abordant la conscience corporelle, de façon ludique. Les enfants expérimenteront la relation à l'espace, à l'autre et soi-même. Une place importante est donnée à la musicalité et au rythme.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Danse contemporaine

Mercredi : 15h30-16h30 → 6/9 ans →
Initiation

Mercredi : 16h30-17h30 → 9/12 ans →
Création

Ouvert à des techniques et influences cosmopolites, l'atelier développe une approche de la conscience du mouvement dans l'espace et en musique. Il favorise l'expression corporelle, selon les capacités de chacun, dans un esprit ludique et bienveillant.

Niveau création : accès à des spectacles, rencontres avec danseurs, création collective en fin d'année.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Street Jazz

Blossom

Mardi : 17h-18h → 7/10 ans

Prendre sa place, explorer et apprendre en s'amusant : à partir de plusieurs styles musicaux et de danse, les enfants pourront s'approprier les compétences transmises et développer leur propre énergie.

Information et inscription :

blossomdansetheatre@gmail.com

Art Foundation

AFROPOP®

Vendredi : 17h15-18h15 → 10/14 ans

AFROPOP® nous emporte dans une symphonie chorégraphique. Avec Kehinde et Sarah Awaiye, ce travail technique de la Cie Arts Foundation se nourrit des influences variées de la danse urbaine nigériane, ainsi que de la danse contemporaine.

Information et inscription : 06 33 97 92 73

06 79 31 50 47 - kehindesarah@artsffactory.com

Danse hip-hop "Afro-urbain"

ABC Actions culturelles

Samedi : 14h-15h15 → dès 8 ans

Initiation à diverses techniques de hip hop, debout et au sol, apprentissage de chorégraphies et participation à un spectacle de fin d'année.

Ouvert à tous niveaux.

Information et inscription : 05 34 41 14 44

fabianiadrien@gmail.com



Ado

Danse contemporaine - Création

Mercredi : 17h30-19h → 12/14 ans

Ouvert à des techniques et influences cosmopolites, l'atelier développe une approche de la conscience du mouvement dans l'espace et en musique. Il favorise l'expression corporelle, selon les capacités de chacun, dans un esprit ludique et bienveillant.

Accès à des spectacles et rencontres avec des danseurs.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Adulte

Danse contemporaine et improvisation

Cie Monstra

Lundi : 18h30-20h30

Des outils physiques et techniques pour habiter notre corps de façon sensible et de plus en plus libre. Un espace d'expérimentation et d'entraînement de nos imaginaires pour développer : conscience physique, présence, écoute de soi, du groupe, et de l'espace.

Information et inscription :

compagniemonstra@gmail.com

Blossom

Street jazz - Intermédiaire

Mardi : 20h-21h30 - dès 16 ans

Il s'agira de trouver un juste milieu entre l'apprentissage de chorégraphies dirigées et l'appropriation de celles-ci dans son propre corps. Cours aux influences multiples : hip hop, jazz, contemporain, dancehall.

Information et inscription :

blossomdansetheatre@gmail.com

Créa-danse contemporaine

Jeudi : 19h15-20h30 - dès 16 ans

Place au plaisir de danser, avec des inspirations et techniques multiples ! L'atelier permet d'explorer une liberté de mouvement en musique et dans l'espace, pour tester, échanger, proposer, se laisser surprendre et créer ensemble.

Accès à des spectacles et rencontres avec danseurs au fil de l'année.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr



Lyndi hop Funky swing

Mercredi : 21h15-22h30 → Débutant

Vendredi : 19h30-20h30 → Création

Vendredi : 20h30-21h30 → Entraînement guidé

Mercredi : 21h15 – 22h30 → Débutant

Danse à deux avec ou sans partenaire pour apprendre les bases, s'initier à l'improvisation pour danser en soirée !

Vendredi : 19h30-20h30 → Création

L'occasion d'apprendre de nouvelles variations, d'affiner sa technique, améliorer sa musicalité, trouver de l'indépendance.

Vendredi : 20h30-21h30 → Entraînement guidé

Pour demander des éclaircissements, tester les mouvements appris en cours et avoir des conseils personnalisés.

Information et inscription : 07 62 14 37 64

funkyswingdancers@gmail.com

Encontros populares - Danse et percussions

Oiapoque

Lundi : 17h15-21h15 → dès 16 ans

Collectif réunissant musiciens et danseurs autour de rythmes, danses et chants du Nord-est du Brésil pour explorer et progresser, s'initier au "jeu" et créer des moments de partage musical. Le Coco et la Samba de Roda seront à l'honneur. Tous niveaux

Information et inscription : 06 30 07 19 45

lina.duprat@hotmail.fr

Entraînement régulier du danseur et danseuse → dès 17 ans

Les gens Charles

Vendredi : 9h-10h30 → Débutant

Vendredi : 10h30-12h → Avancé et professionnel

Cours de danse pluridisciplinaire, du débutant au professionnel alliant exigence, accessibilité et partage avec des artistes.

Information et inscription :

lesgenscharles@gmail.com





Afropop Arts foundation

Vendredi : 18h15-19h15 → dès 16 ans

Laissez-vous emporter par les vibrations exaltantes d'AFROPOP®, une danse qui transcende les frontières et libère l'âme de toute entrave. Préparez-vous à vivre une expérience sensorielle inoubliable, où le temps s'évanouit et où seuls demeurent les mouvements empreints d'une grâce infinie.

Information et inscription : 06 33 97 92 73
06 79 31 50 47 - kehindesarah@artsffactory.com

Danse afro contemporaine Contrescarpe

Jeudi : 20h30-22h → dès 16 ans

Alliance harmonique entre l'énergie, le rythme et l'explosivité de la danse africaine, la fluidité, le travail au sol, et l'approche contemporaine. Dans la joie et la bienveillance du collectif, place à la transmission et à la créativité autour d'inspirations et de rythmes métissés !

Information et inscription : 06 25 17 50 61
alice.maurissanne@gmail.com

Danse et voix, écriture plurilingue Arts en acte

Samedi : 13h30-15h30

Écriture plurilingue :
Un temps pour dire, écrire et échanger dans toutes nos langues.
Danse et voix :
Développer notre palette expressive dans une circulation entre voix et mouvement.

Information et inscription :
contact@arts-en-acte.com

Eclats poétiques Pollen production

1 samedi par mois : 14h30-17h30

Un atelier pour se relier à soi, se mettre en mouvement, se rencontrer à travers la danse, le dessin et l'écriture. Un espace pour laisser émerger en douceur votre créativité et partager vos éclats poétiques. Un voyage sensible et créatif.

Information et inscription : 06 26 86 48 96
stages@cielahaut.fr



Alice Maurissanne



Eveil musical

Mercredi : 15h30-16h30 → 4/6 ans

Un moment de découverte ludique pour les tout-petits ! À travers le jeu, le chant, les rythmes et les sons, les enfants développent leur sens de l'écoute, leur coordination et leur imagination. Ils explorent les instruments, apprennent à reconnaître les sons et à s'exprimer musicalement tout en s'amusant !

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Eveil musical Parents/Enfants

Samedi : 9h30-10h15 → 0/3 ans

Une activité sensorielle et ludique pour les tout-petits, accompagnés de leurs parents. Jeux sonores, comptines, instruments et exploration rythmique favorisent l'éveil, la coordination et la complicité parent-enfant dans une ambiance chaleureuse.

Tarif A / Inscription parent + enfant

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Initiation musicale

Mercredi : 16h45-17h45 → 4/6 ans

Samedi : 10h30-11h30 → 4/6 ans

Samedi : 11h30-12h30 → 6/9 ans

Jeux vocaux, musicaux et rythmiques en groupe pour développer l'écoute, la curiosité et l'imaginaire de l'enfant, par une approche sensorielle et bienveillante.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Laboratoire musical - Création

Mercredi : 13h15-14h15 → 9/12 ans

Exploration sonore, chant, mixage et création collective : un laboratoire musical pour expérimenter, inventer et s'amuser avec rythmes et harmonies.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Percussions

Mercredi : 18h-19h → 9/12 ans

Atelier mêlant percussions corporelles, petites percussions, et jeux rythmiques... Selon les capacités et niveaux de chacun, les enfants développent une écoute, coordination et expression collective.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

4. Musique

Ado

Ado

Adulte

Laboratoire musical - Création

Mercredi : 14h15-15h15 → 12/14 ans

Exploration sonore, chant, mixage et création collective : un laboratoire musical pour expérimenter, inventer et s'amuser avec rythmes et harmonies.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Pratique instrumentale

Mercredi : 19h-20h → 14/17 ans



Percussions, piano, guitare, chant, selon les capacités et niveaux de chacun, l'atelier permet de développer une oreille musicale et le plaisir de jouer à plusieurs des morceaux de musiques actuelles.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Guitare classique ou folk

Jeudi : 18h-19h → 14/17 ans



Développez votre oreille musicale et partagez le plaisir de jouer ensemble.

Au programme : répertoire de musiques actuelles et standards de la guitare pop, rock, blues ou musiques de films.

En groupe de 4 à 6 personnes.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Adulte

Circle Song

Mardi : 19h15-20h15 → dès 16 ans

Ici, les voix se rencontrent, s'unissent et se répondent. Le circle song est un chant collectif, né de l'improvisation, où chaque voix tisse une boucle unique au cœur du cercle. Un espace d'écoute, de partage et de créativité.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Chorale

A croche voix

Mercredi : 20h-22h

Le chœur A Croche Voix, dirigé par Clément Lanfranchi, propose de nouveaux horizons musicaux et un répertoire classique multifacette; il produit des concerts variés permettant aux choristes amateurs de pratiquer avec des professionnels.

Information et Inscription :

acrochevoix@gmail.com

Guitare classique ou folk

Jeudi : 19h-20h

Au programme : répertoire de musiques actuelles et standards de la guitare pop, rock, blues ou musiques de films.

En groupe de 4 à 6 personnes.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Chorale italienne

Association Dante Alighieri

Vendredi : 17h30-20h30

Venez rejoindre la joyeuse chorale de Luca Sartori ! Aucune notion d'italien ou de musique n'est requise ... juste l'envie de "(ap)prendre l'air" et se laisser porter par le groupe à la découverte de la beauté des paysages sonores de l'Italie.

Information et Inscription : 06 19 77 51 51

luca.sartori@laposte.net

Ukulélé

Jeudi : 20h15-21h15 → dès 16 ans



Découverte et pratique du Ukulélé dans une ambiance conviviale et collective.

Travail du rythme, des accords de base et accompagnement de chansons variées.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr



Enfant

Petit monde à explorer Cie Les Bricoleuses

Parents/Enfants → 6 mois/4 ans
1 mercredi & 1 vendredi par mois : 9h-12h
Des ateliers comme des petits mondes à explorer et à partager entre parents et enfants. Des propositions mêlant danse, musique, théâtre d'objet et littérature jeunesse pour jouer avec le mouvement, les matières, le son et son imagination.

Information et inscription : 06 71 71 04 20
lesbricoleuses@gmail.com

Théâtre - Atelier création Cie des comunards

Lundi : 17h30-19h → 9/13 ans
Mercredi : 14h-15h → 5/7 ans
Mercredi : 15h15-16h45 → 7/12 ans

Découverte ou approfondissement du jeu théâtral : échauffements, jeux d'expression et d'improvisation, travail de la voix et du corps. Création collective d'un spectacle à partir d'une pièce déjà existante ou des propositions des enfants.

Information et inscription : 06 17 13 68 36 -
latelierstheatrebonnefoy@gmail.com

Atelier théâtre clown Eclair de lune

1 à 2 samedis par mois : 9h-10h15
→ 4/6 ans
1 à 2 samedis par mois: 10h30-11h45
→ 7/11 ans

Pratique du théâtre et découverte du clown, grâce à des exercices collectifs axés sur le corps, la voix, la démarche..., suivis d'improvisations.

Information et inscription : 06 25 58 37 52
eclairdelune@yahoo.com

Ado

Atelier théâtre et écriture VIF Collectif smack

Samedi : 14h15-16h45 → 12/17 ans
Un atelier de pratique théâtrale sur l'autofiction. Le but des ateliers est de participer à un processus de création (écriture, mise en scène, jeu, dramaturgie, etc.) autour de la santé mentale, en partant des vécus et expériences des participants.

Information et inscription :
collectifsmack@gmail.com

Théâtre - Atelier création Cie des comunards

Mercredi : 17h-19h → 13/18 ans
Découverte ou d'approfondissement du jeu théâtral : jeux d'expression, impro, écriture de saynètes. Le groupe travaillera ensuite à la création d'un spectacle dont il portera en grande partie les choix artistiques et l'organisation.

Vendredi : 17h45-19h45 → 13/18 ans
Explorer le jeu théâtral à travers différentes techniques, mais aussi par la spontanéité. Découvrir et assumer son expression et sa créativité propres. Un thème qui change tous les ans. Cette saison, le focus sera sur l'improvisation.

Information et inscription : 06 17 13 68 36
latelierstheatrebonnefoy@gmail.com



Adulte

Rencontres théâtrales croisées

Ira ! Cie

Lundi : 19h15-21h15

Dans un esprit joyeux et collectif, nous aborderons le jeu théâtral à travers diverses approches : danse, chant, travail corporel et respiratoire, avec une démarche d'expérimentation et de partage.

Information et inscription :
iracompagnie@gmail.com

Improvisation théâtrale - approfondi

Cie Synapse

Mardi : 20h30-22h30

Une pratique de l'impro au sein de la troupe "Approfondir", pour consolider ses acquis et découvrir de nouvelles compétences (jeu, relations, personnages, narration...). Le tout dans un cadre safe et bienveillant !

Information et inscription :
contact@compagnie-synapse.com

Improvisation théâtrale

Labo Fomo / Cie Synapse

Mercredi : 20h15-22h15 → dès 16 ans

Tu as déjà un an d'impro ? Rejoins notre atelier hebdomadaire. Tu vas enrichir ton jeu, explorer de nouvelles formes et retrouver le plaisir de la scène. L'impro continue, plus libre, plus intense, toujours vivante.

Information et inscription :
guillaume.levy@gmail.com

Théâtre création

Cie des comunards

Mercredi : 19h15-22h15

Vous rêvez de façonner un spectacle de la première idée à la dernière ovation ? L'atelier propose un travail sur deux ans. La première année est axée sur la recherche et l'exploration de la thématique choisie, avec des représentations publiques en juin. La deuxième année visera à monter le spectacle définitif et clôturer le travail par plusieurs représentations publiques.

Théâtre création

Jeudi : 19h15-22h15

Débutants et confirmés.

Acquisition de techniques de jeu et d'outils de création de personnages (histoire, voix, corporalité...) pour les faire vivre. Partir de soi-même pour faire naître l'autre. Une création collective en fin d'année présentera les personnages dans des scènes théâtrales mythiques.

Information et inscription : 06 17 13 68 36
latelierstheatrebonnefoy@gmail.com



Clown, un corps en jeu

Pollen production

Jeudi : 19h30-21h30

Se (re) découvrir à travers l'art du clown, se relier à ses sensations, mettre son corps en mouvement et jouer avec le vivant. Un espace pour laisser émerger en douceur vos fantaisies intérieures et partager vos éclats poétiques.

Information et inscription : 06 26 86 48
96stages@lahaut.fr

Art oratoire

Comédie plus

Jeudi : 17h30-19h → dès 17 ans

Un atelier pour gagner en confiance, être à l'aise en public, structurer son argumentation et être le plus éloquent possible. Plusieurs techniques de communication seront ainsi abordées.

Vendredi : 20h-21h30 → dès 17 ans

Développer ses qualités d'orateur par la maîtrise du stress face à un public, l'aisance corporelle, la projection du regard et de la voix, la structuration de son argumentaire... en partageant un loisir collectif tout en s'amusant !

Information et inscription : 09 88 07 83 93
association.comedieplus@gmail.com

Théâtre

Cie Entre

Samedi : 15h45-17h45

A travers des expressions scéniques simples et accessibles à tous, comprendre (deviner, appréhender, élargir, rôder, dompter, créer, fortifier, adoucir, faciliter) les réactions de tous les jours, de tous les êtres.

Niveau confirmé

Information et inscription : asso.entre@gmail.com

De chair et de mots

Lohengrin - théâtre du hangar

2 à 3 samedis par mois : 15h30-18h30

→ dès 16 ans

Il s'agit ici de donner sa place au corps, d'apprendre de et par lui. A partir d'outils empruntés à diverses disciplines, nous proposons une pratique centrée sur un engagement d'acteur qui soit organique et intime, dans le mouvement et dans le dire.

Ateliers dirigés par Loan Le Dinh, Valentine Porteneuve et Anne Violet.

Information et inscription : 05 61 48 38 29
atelier@lehangar.org



L'espagnol - Eveil et nature

Parents/Enfants

Agribains

1 lundi par mois : 16h30-17h15

→ 6 mois à 3 ans

Atelier d'exploration et de développement du lien parents-enfants en 3 temps; chanson, comptine, jeux de doigts, manipulation autour des sens et de l'éveil à la nature, lecture, et bien plus encore avec les danses, musiques et fêtes traditionnelles...

Information et inscription : 07 68 64 29 60
latalatacolombia@gmail.com

L'espagnol en jouant

Parents/Enfants

Lundi : 17h30-18h30 → 4/9 ans

Un espace de jeux parent-enfant en immersion culturelle espagnole et sud-américaine, douce et progressive en 4 temps : jeux pour créer du lien, activités manuelles, activités physiques, clôture de l'atelier avec lecture, chant et ressentis.

Information et inscription : 07 68 64 29 60
latalatacolombia@gmail.com

Arts & Anglais - Anglais ludique

Bani Thani

Jeudi : 16h45-17h45 → 6/10 ans

Initiation et pratique de la langue internationale déconnectée des apprentissages scolaires. Une large place à l'oral par des jeux, des livres et des pratiques artistiques.

Information et inscription :
banithani.tlse@gmail.com

Coréen

Ecole coréenne de Toulouse

Samedi : 10h-11h45 → 5/16 ans

Samedi : 14h-17h → 5/16 ans

Un apprentissage ludique et culturel avec une initiation au Hangeul, de la calligraphie, de l'origami, des jeux traditionnels, chants et comptines.

Information et inscription : 06 69 32 02 95
jeongmi@free.fr / ecole.coreenne31@yahoo.fr



Cultur'lang

Anglais du voyage

Mardi : 9h-10h30 → Intermédiaire

Mardi : 10h30-12h → Pré-Intermédiaire

Mardi : 15h-16h30 → Élémentaire

Mardi : 18h45-20h → Intermédiaire

Spécialisée dans l'anglais du voyage et le déblocage linguistique, Culturlang aide à mieux comprendre et parler l'anglais à travers le monde. Nos formateurs sont natifs et professionnels. Approche interactive et ludique !

Information et inscription : 06 82 81 20 42
cathyboussard31@gmail.com

Italien

Association Dante Alighieri

Mardi : 12h15-14h15 → Niveau B1

Animé par un professeur de langue maternelle italienne. L'accent est mis sur la présentation, la prise de parole, les jeux de rôles, l'enrichissement du vocabulaire, des exercices de grammaire appliquée et de lecture.

Information et Inscription : 07 66 03 82 72
secretariat@ladantetoulouse.com

Occitan

Institut d'études occitanes de la Haute-Garonne

Jeudi : 20h30-22h → Débutant

Une initiation à la langue occitane à travers le vocabulaire de la vie quotidienne et ces thèmes variés. Apprentissage progressif de la grammaire, de la communication, de l'expression orale, et découvertes de chants traditionnels en occitan.

Information et Inscription : 05 61 11 24 87
cors@ieo31.com

Espagnol

Accent tonique

Lundi : 9h-10h30

Lundi : 10h30-12h

Mardi : 17h-18h30

Jeudi : 10h30-12h

Jeudi : 17h-18h30

Jeudi : 18h30-20h

Cours d'espagnol sérieux et ludiques, en immersion dans la langue, dans une ambiance bienveillante qui facilite les échanges. Nos formatrices sont des pédagogues attentives, favorisant l'expression par des mises en situation et des jeux, tout en intégrant les aspects grammaticaux.

Information et inscription : 05 61 26 29 34
06 74 05 84 09 -accent.tonique@gmail.com

Langue des signes françaises - LSF

IRIS Institut de recherche et

d'innovation en langue des signes

Jeudi : 18h-20h → Débutant

Un programme de 60h pour découvrir les bases de la LSF et s'initier à la culture sourde avec un formateur sourd diplômé (A1.1/A1.2). Immersion, expression, échanges.

Information et inscription : les.iris@wanadoo.fr

Autobiographie, écriture, conseil..

Association pour l'autobiographie

1 samedi par mois : 14h-17h

Vous écrivez un journal intime ou votre autobiographie, vous en avez envie mais vous vous questionnez. Venez nous rencontrer pour échanger, recevoir des conseils, élaborer des pistes de travail.

Information et inscription : 06 45 55 26 58
rcombroux@gmail.com

7. Forme et Bien-Être

Enfant

Adulte



Enfant

Acroyoga Family – Parents/Enfants Arte y Movimiento

1 samedi par mois : 15h30-16h45 → 3/5 ans

1 samedi par mois : 17h15-18h → 6/10 ans

Un yoga ludique et acrobatique dédié aux familles qui souhaitent découvrir et développer une connexion avec l'enfant par le corps et le jeu. Nous voyagerons dans de grandes aventures imaginaires stimulant la communication, la confiance, le lâcher prise et les fous rires collectifs.

Information et inscription : 07 63 10 46 98
info@acroyogatoulouse.com

Yoga éveil corporel et social de l'enfant Wall & Co

Lundi : 16h45-17h45 → 3/6 ans

L'objectif est de répondre aux besoins fondamentaux du jeune enfant en favorisant son éveil corporel et social à travers le travail en groupe. Consolider ses appuis et sa coordination motrice, lui apprendre à mieux respirer pour développer l'écoute de soi, stimuler son imagination et sa créativité, et renforcer la confiance en soi.

Information et inscription : 06 84 07 43 93
walilop@yahoo.fr

Adulte

Yoga vinyasa Arte y Movimiento

Lundi : 12h30-13h45

Yoga dynamique type Vinyasa, qui vise à cheminer dans l'apprentissage de la 1ère série d'Ashtanga Yoga en construisant une pratique progressive et adaptative. Travail de la respiration et de la mobilité articulaire, postures debout, au sol et allongé.

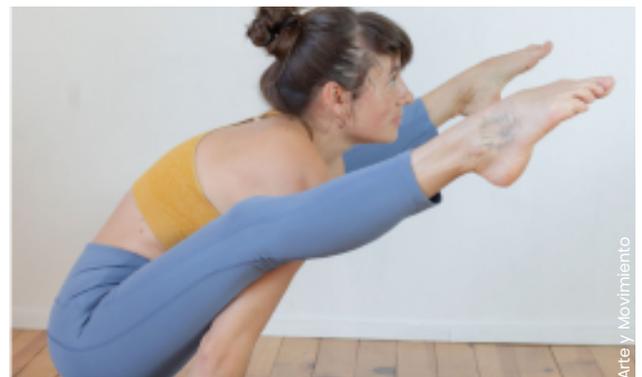
Multiniveau

Information et inscription : 07 63 10 46 98
info@acroyogatoulouse.com

Hatha yoga Blossom

Mardi : 19h-20h → dès 16 ans

Pratique à la fois douce et tonifiante, autant relaxante que fortifiante, respectueuse du corps et du niveau de chacun. Travail postural, respiration, relaxation.



Yoga danse / danse libre

Mardi : 18h-19h → dès 16 ans

Un cours en deux temps : yoga en musique, avec un flow dansé et fluide, suivi d'une séance de danse libre. Des exercices guidés permettent de renforcer la confiance en soi et d'explorer sa créativité à travers le mouvement.

Information et Inscription :
blossomdansetheatre@gmail.com



Gym douce

Jeudi : 9h15-10h15

→ Tous niveaux

Ce sport permet un effort adapté à tous, en prenant soin de ses articulations et ses muscles. Il allie renforcement musculaire, travail cardiovasculaire et étirements en fin de séance.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Gym dynamique

Jeudi : 10h30-11h30

→ Tous niveaux

Une pratique sportive modérée pour renforcer et tonifier son corps, complété par des exercices cardiovasculaires.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Gym sportive

Jeudi : 11h45-12h45

→ Tous niveaux

Dédiée aux personnes souhaitant pratiquer de manière plus soutenue qu'en gym dynamique, par des mouvements plus intenses.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Stretching relaxation

Mardi : 10h-11h

Mardi : 11h-12h

→ Tous niveaux

La relaxation vise à une réduction du stress, de la fréquence cardiaque, respiratoire, ainsi que de la tension artérielle. Le stretching est un enchaînement de postures qui permet l'étirement des muscles.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Pilates

Mardi : 12h45-13h45

Mercredi : 9h-10h

Mercredi : 10h15-11h15

Mercredi : 11h30-12h30

Jeudi : 13h-14h

→ Tous niveaux

Un cours pour développer les muscles profonds, améliorer l'équilibre musculaire et assouplir les articulations, pour un entretien ou une amélioration des fonctions physiques.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Cardio-training

Mardi : 19h-20h

→ Tous niveaux

Entraînement intense pour améliorer la performance du cœur et des poumons avec une meilleure distribution de l'oxygène. Effort à intensité progressive.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Abdos-fessiers

Mardi : 18h-19h

→ Tous niveaux

Les muscles ciblés sont les abdominaux et les fessiers. Pour cela des exercices de renforcement musculaire spécifiques sont proposés.

Tarif A

Information et inscription : metropole.toulouse.fr



Doux yoga Soflow

Mardi : 12h30-13h30 → dès 14 ans

Respirations, éveil corporel, ancrage, visualisations positives. Prendre le temps de revenir à son corps, les mouvements se font en musique ou en silence, en pleine conscience et tout en fluidité. Une pratique détente, chacun à son niveau.

Flow yoga Soflow

Lundi : 12h30-13h30

Lundi : 18h15-19h15 → dès 14 ans

Respirations, souplesse et tonus musculaire, équilibre, ancrage, apaiser son corps et son mental, en musique tout en fluidité. Une pratique plaisir, en lenteur et profondeur.

Information et inscription : 06 17 02 66 51
a.soflow@orange.fr

Tai chi chuan

Long river Tai-chi Toulouse

Vendredi : 10h-11h → Débutant

Vendredi : 11h-12h → Intermédiaire

L'école Long River Tai Chi suit l'enseignement de Cheng MLe tai-chi chuan, une méditation en mouvement pour tous : relâchement, équilibre, souplesse, tonicité, concentration, réduction du stress.

Une chorégraphie douce pour faire du bien au corps et à l'esprit, un apprentissage accessible à tous les âges.

Informations et inscription : 06 64 42 31 37
cours@longrivertaichi.fr

Qi-Gong

Qi-Gong ADVAQ

Lundi : 19h30-20h45

Pratique énergétique chinoise ancestrale, le Qi-Gong restaure et renforce l'énergie, stimule l'immunité et assouplit le corps. Il se révèle être un allié puissant dans la réduction du stress et de l'anxiété.

Informations et inscription : 06 82 81 20 42
cathyboussard31@gmail.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 Bonnefoy
4, rue du Faubourg Bonnefoy
05 67 73 83 60

accueil.bonnefoy@mairie-toulouse.fr

Inscriptions

metropole.toulouse.fr

Accueil du public :

Lundi à vendredi
de 9h à 18h

Samedi (hors vacances scolaires)
de 9h à 12h30

Accès :

Métro ligne A :
Marengo SNCF Bus L39 – Arrêt Arago



metropole.toulouse.fr
centresculturels.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse

