

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Centre
culturel
Théâtre des Mazades

Les activités de mon quartier

Saison 2025-2026



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

Un mot sur le Centre culturel Théâtre des Mazades



Présentation

Les Centres culturels de Toulouse proposent à tous les publics une offre d'ateliers de pratique de loisirs artistiques, culturels, éducatifs, sportifs et de bien-être dans un esprit d'échange et de mixité sociale au plus près de chez vous. Ces ateliers, organisés par la Mairie et par les associations accueillies, vous proposent un espace d'apprentissage et d'accompagnement à la découverte de disciplines variées.

Le Centre culturel - Théâtre des Mazades est une scène dynamique de la vie culturelle toulousaine dans le quartier des Minimes. La programmation est pluridisciplinaire et favorise l'émergence de la scène locale avec une écriture contemporaine.

En s'appuyant sur de nombreux partenariats associatifs et institutionnels et des actions hors les murs à la rencontre des habitants, le Centre culturel - Théâtre des Mazades participe à l'éducation artistique et culturelle des plus petits aux plus grands dans une exigence d'accessibilité et de qualité sur plus de 5000 m², avec des salles de conférences, un hall d'exposition, et 9 salles de pratique amateur (sport, théâtre, danse, activités artistiques, forme et bien-être etc.).

Les activités de mon quartier



Sommaire

1 Arts plastiques	p. 4
2 Musique	p. 8
3 Théâtre	p. 16
4 Danse	p. 18
5 Cirque	p. 28
6 Forme & bien-être	p. 29

1. Arts plastiques



Enfants

Eveil aux formes et aux couleurs pour les tout-petits



Parents - enfants 0-3 ans
Samedi 18 oct, 15 nov, 29 nov, 13 déc,
17 & 31 jan, 14 fév, 14 & 28 mars, 11 avr,
9 & 23 mai, 6 & 20 juin | 10h-11h30



À travers le jeu et l'exploration, l'idée est de stimuler les sens en manipulant différentes formes, textures, en malaxant des objets, en mélangeant et peignant des couleurs Un temps pour s'épanouir à deux et renforcer les interactions sociales.



Fournir : matériel de peinture, peinture. papier... précisions auprès de l'intervenant

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Dessin - Peinture

6-9 ans - Débutants

Jeudi | 17h30-19h

Il s'agit de développer l'apprentissage du dessin et de la peinture par l'observation et l'expérimentation des techniques (acrylique, collage, monotype...) afin de favoriser la pratique, l'expression personnelle et de révéler les capacités créatrices de chacun.



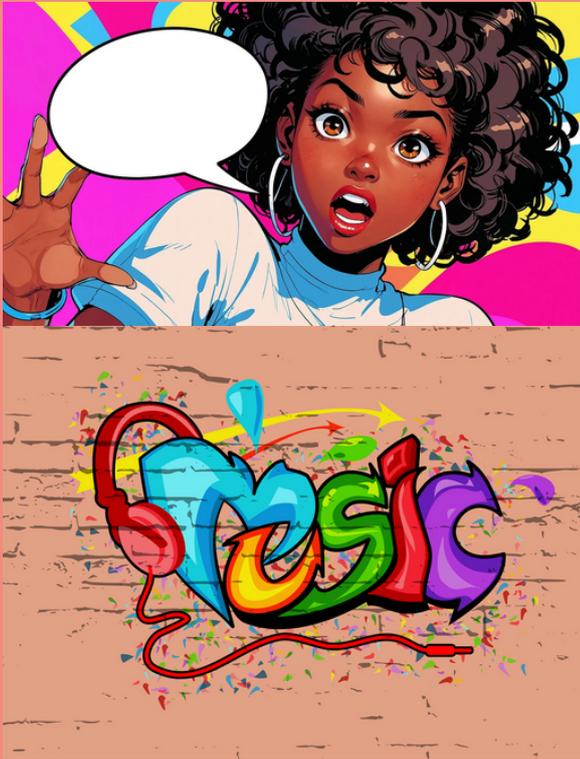
Fournir : matériel de peinture, peinture. papier... précisions auprès de l'intervenant

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice





Dessin : Illustration, BD, manga, graff

9-12 ans - Débutants

Mardi | 17h30-19h

Une plongée dans les mondes du Graff, de la BD, du Manga... des univers graphiques qui partagent un langage visuel puissant. Pour les débutants, un moment pour s'initier aux bases et aux codes, un terrain de jeu idéal pour explorer, tester et développer son propre style.



Fournir : crayons, carnet, peinture, ...
précisions auprès de l'intervenant

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice



1. Arts plastiques



 **nouveau !**

Dessin - Peinture | Création

Tous niveaux
Lundi | 16h-18h



Ici, les pratiquants sont invités à développer leur créativité en partageant leurs idées et leurs envies avec un accompagnement vers la création collective en dessin et peinture.

Observation et expérimentation des techniques (acrylique, collage, monotype...), émulation...

 Fournir : matériel de peinture, peinture, papier... précisions auprès de l'intervenant

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le [téléservice](#)

 **nouveau !**

Initiation aux techniques picturales

Débutants
Mardi | 20h-22h



Il s'agit de développer l'apprentissage du dessin et de la peinture par l'observation et l'expérimentation des techniques (acrylique, collage, monotype...) afin de favoriser la pratique, l'expression personnelle et de révéler les capacités créatrices de chacun.

Tiens toi à carreau

Samedi 11 oct, 15 nov, 13 déc, 10 jan, 7 fév, 14 mars, 11 avr, 23 mai | 10h-12h30

Des ateliers pour découvrir la technique de l'azulejo. Un azulejo est un carreau de faïence émaillé et décoré avec la technique de la cuerda seca (céramique de corde sèche).

Tiens toi à carreau est un atelier inédit autour des motifs traditionnels avec Laura.

Un moment dans la créativité et la bienveillance.



Infos pratiques

La Maleta - Laura Drifford
cielamaleta@gmail.com

1. Arts plastiques



Adultes

 nouveau !

Ateliers créatifs

Mardi | 12h30-13h30

Mercredi | 12h15-13h15

Des ateliers créatifs, manuels et artistiques, accessibles à tous et toutes, pour le plaisir de bricoler, d'explorer, de colorer, ou encore d'imaginer ensemble, à travers des thématiques et des médiums variés tels que la peinture, le dessin, le collage, le modelage, ou encore l'écriture, à expérimenter ensemble ou séparément.

À chaque atelier, une proposition originale : peindre son autoportrait comme Frida, se raconter en BD, créer une décoration de saison ou encore un objet de tissage.

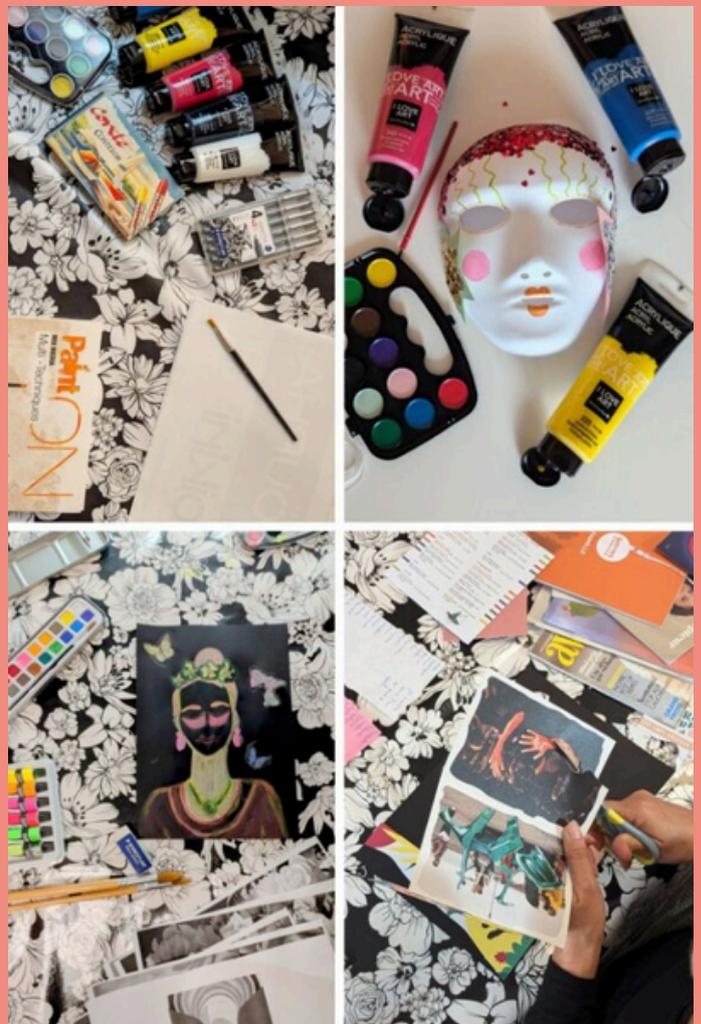
Infos pratiques

ABC Productions

06 86 79 73 37

celinearres.31@gmail.com

*Ateliers ponctuels supplémentaires :
Dates à venir*



2. Musique



Enfants

Eveil musical

3-4 ans | Mercredi : 16h-17h

Éveil musical pour les enfants de petite et moyenne section de maternelle. Découverte du rythme à travers les petites percussions. Apprentissage de comptines et de chants. Percussions corporelles et danse.

Infos pratiques :

Canzonetta

05 61 22 10 78

assocanzonetta@gmail.com



Chant et musique - éveil

4-6 ans | Mercredi : 17h-18h

Le but est d'éveiller et stimuler la curiosité des jeunes enfants à travers la découverte des instruments, des jeux ludiques et des comptines... Ils vont apprendre en s'amusant !

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice



Chant

Débutants

6-9 ans | Mercredi : 15h-16h

Les enfants pourront chanter en groupe et découvrir divers répertoires. Ils pourront aborder la technique vocale par des échauffements ludiques, et des jeux vocaux et corporels.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

2. Musique



Enfants

Formation musicale

7-10 ans | Lundi : 17h-18h15

Formation musicale à travers l'apprentissage de percussions corporelles et avec de petits instruments. Apprentissage des notes et du rythme avec des jeux à l'aide de différents supports musicaux.

Infos pratiques :

Canzonetta

05 61 22 10 78

assocanzonetta@gmail.com



Solfège

Niveau débutant

9-14 ans | Jeudi : 17h30-18h45

L'objectif de ce cours est d'apprendre à lire les notes, savoir solfier les clés, connaître la théorie de la musique et aborder les prémices de la pratique collective et collaborative en musique.



Fournir : votre instrument (sauf piano et batterie, mis à disposition sur place).

Infos pratiques : Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Jeune musicien(ne)s

8-18 ans | Vendredi : 17h-19h

Atelier de pratique musicale en petit collectif encadré par un musicien-intervenant.

Infos pratiques :

Topophone

contact@topophone.fr



2. Musique



Enfants

Basse



Débutants

9-12 ans | Mercredi : 13h15-14h15

12-14 ans | Mercredi : 14h15-15h15

Il s'agit de pratiquer l'instrument (rythme, harmonie, mélodie et accords) en utilisant des standards de la musique (rock, blues, jazz, pop...) dans le but d'acquérir l'autonomie nécessaire pour jouer en groupe.

Destiné à la première et à la deuxième année de pratique.



Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice



Guitare

Débutants

9-12 ans | Mercredi : 15h15-16h15

12-14 ans | Mercredi : 16h15-17h15

Il s'agit d'aborder les lignes de basses, l'harmonie, l'étude rythmique et de coordonner la cohésion basse-batterie ("groove") avec une boîte à rythme. Adapté à la première et à la deuxième année de pratique.



Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice



2. Musique

Enfants



Pratique musicale collective

Musique de chambre

9-14 ans

Mardi | 17h-19h

Pop-rock

9-14 ans

Mercredi | 17h30-19h30

Ici, les pratiquants seront accompagnés pour jouer ensemble.

Dans un environnement qui favorisera l'écoute active, les échanges et l'entraide, les compétences et les connaissances partagées permettront le développement d'une consistance sonore et enrichiront l'expérience musicale de chacun.

 Fournir : votre instrument (sauf piano et batterie, mis à disposition sur place).

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le [téléservice](#)

Rap – beatbox

DJ – beatmaking

10-17 ans

Mercredi | 13h30-15h

Viens découvrir l'univers de la culture hip-hop au travers de quatre disciplines musicales ! Compose ton morceau de A à Z avec le beatmaking puis pose tes scratches et ton beatbox dessus et finis par le texte de rap ! Avec Sense.

Infos pratiques

Alpha B | 06 87 09 17 14

associationalphab@hotmail.fr

Reprise musicale

15-18 ans

Mardi | 20h-22h

Après avoir trouvé le répertoire de reprises adapté au groupe, Osmée accompagnera chacun dans la pratique des instruments de musique, pour apprendre la cohésion d'équipe en jouant en groupe sur des morceaux de différents styles musicaux avec des objectifs de restitution d'atelier.

Infos pratiques

DSH

contact@studiodsh.fr

2. Musique



Adultes

Pratique musicale collective : Musiques du monde



Jeudi | 19h-22h

Ici, les pratiquants seront accompagnés pour jouer ensemble. Dans un environnement qui favorisera l'écoute active, les échanges et l'entraide, les compétences et les connaissances partagées permettront le développement d'une consistance sonore et enrichiront l'expérience musicale de chacun.

 Fournir : votre instrument (sauf piano et batterie, mis à disposition sur place).

Infos pratiques : Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le [téléservice](#)

Le violoncelle dans tous ses états



Lundi | 20h-22h

Ici, le violoncelle sera pratiqué dans des univers sonores contemporains. Bonnemort vous rendra cet instrument accessible et vous ouvrira aux particularités organologiques du violoncelle. Tout en explorant le mélange des genres musicaux. Il vous initiera aux techniques modernes d'amplification.

Infos pratiques

DSH

contact@studiodsh.fr



En live !



Vendredi | 17h-19h & Samedi (1 à 2 par mois) | 10h-12h30

Cet atelier de médiation culturelle a pour objectif de préparer les artistes quels que soit leur niveau ou leur expérience, à affronter les scènes de concours, tremplins ou premières scènes professionnelles. Grâce à un accompagnement technique, scénique et émotionnel, Robert amènera les participants à développer leurs compétences artistiques dans un cadre bienveillant stimulant et structuré.

Infos pratiques

DSH

contact@studiodsh.fr

2. Musique



Adultes

Psychophonie

Samedi 11 oct, 15 nov, 13 déc, 10 jan, 21 fév, 14 mars, 9 mai | 9h45-12h30

Durant ces ateliers, nous développerons une conscience du corps-chanteur comme étant un ensemble d'espaces reliés et interdépendants, permettant une véritable présence vivante à soi et aux autres, ainsi qu'une libération de la voix. Pour ce faire nous nous appuyerons sur les outils de la Psychophonie.

Cette approche globale nous invite à l'économie d'efforts, nous aide à nous défaire des tensions inutiles et à transformer un geste vocal parfois volontariste, limitant et dissocié.

Infos pratiques

Les Oüies Sauvages

06 71 40 90 81

alicebenar.contact@gmail.com



Stage SLAM
Avec HYL et Sony BB



Dates à venir !

2. Musique



Adultes

Atelier vocal

Débutants

Mercredi | 18h30-20h

Il s'agit d'aborder le chant et le plaisir de chanter ensemble : des bases de techniques vocales sont transmises à travers des exercices corporels et de respiration, des jeux vocaux et des vocalises. L'initiation au chant polyphonique permet de découvrir des horizons variés : chants du monde, chants traditionnels européens, chansons françaises...

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Chorale inclusive

**Vendredi 19 sept, 3 & 17 oct,
7 & 21 nov, 5 & 19 déc, 9 & 23 jan,
6 & 20 fév, 13 & 27 mars, 10 & 22 mai,
5 & 19 juin | 14h30-16h**

Chorale ouverte aux personnes en situation de handicap et à leurs accompagnants ainsi qu'à des personnes intéressées par ce projet inclusif. Apprentissage de chansons françaises. Concert en institution, projet de concert en juin 2026.

Infos pratiques

Canzonetta

05 61 22 10 78

assocanzonetta@gmail.com

Musique et chant bien-être



**Jeudi 18 sept, 2 & 16 oct, 6 & 20 nov, 4 & 18 déc, 8 & 22 jan, 5 & 19 fév,
12 & 26 mars, 9 avr, 7 & 21 mai, 4 & 18 juin | 18h30-20h**

Respiration abdominale, chant en mouvement : chants du monde, berceuses, canons, polyphonies simples. Improvisation sonore avec des percussions, écoute de musiques, relaxation.

Infos pratiques

Canzonetta

05 61 22 10 78

assocanzonetta@gmail.com



2. Musique



Adultes

Osez le baroque

Lundi | 18h30–20h

Technique vocale adaptée au chant classique et baroque. Découverte de la polyphonie vocale à travers l'apprentissage de chants de la renaissance, chants baroques et classiques à plusieurs voix. Travail sur l'aisance et l'écoute en petit groupe, travail scénique.

Infos pratiques

Canzonetta

05 61 22 10 78

assocanzonetta@gmail.com



Orchestre symphonique amateur

Vendredi | 19h30–22h

L'orchestre symphonique « Ensemble orchestral Pierre-de-Fermat » réunit une trentaine de musiciens amateurs (cordes, vents et cuivres) qui se donnent à cœur d'explorer le répertoire de la musique dite classique. Dans une bonne ambiance et avec sérieux, les musiciens travaillent sous la baguette avisée de Paul Millischer.

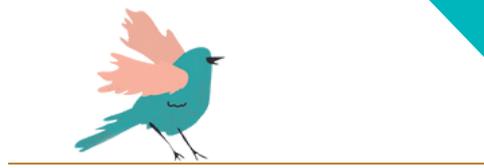
Infos pratiques :

Ensemble orchestral Pierre de Fermat | 06 61 91 09 43

ensemble.orchestral.fermat@gmail.com



3. Théâtre



Enfants

Théâtre éveil

6-8 ans

Mercredi | 13h30-14h30

Théâtre

8-11 ans

Mercredi | 14h30-16h

Dès 12 ans

Mercredi | 16h-17h30

Infos pratiques :

Ailleurs et ici

06 79 81 97 86

claudesanchezclement@gmail.com

D'octobre à décembre, construire une "boîte à outils" pour la pratique du théâtre, nommer les fondamentaux (corps, respiration, voix, regard, adresse, intention, projet de parole, improvisations, lectures de textes) et expérimenter, en passant par le jeu, le travail "choral" du groupe et l'écoute : oser en confiance.

L'objectif : écrire et construire ensemble, à partir de fragments de textes d'auteurs, une adaptation scénique originale.

Comédie musicale

Mercredi | 13h30-17h30

6-15 ans

Ecole de théâtre : apprentissage du jeu d'acteur et du chant chorégraphié. Création maquillage et son : lumière en régie. Présentation d'une comédie musicale auprès d'enfants en situation de maladie, de handicap ou de précarité sociale sur une dizaine de représentations.

Infos pratiques :

Les tréteaux blancs

aude.valette@sfr.fr

3. Théâtre



Adultes

Création théâtrale

Lundi | 18h30-20h30

D'octobre à décembre, construire une "boîte à outils" pour la pratique du théâtre, nommer les fondamentaux (corps, respiration, voix, regard, adresse, intention, projet de parole, improvisations, lectures de textes) et expérimenter, en passant par le jeu, le travail "choral" du groupe et l'écoute : oser en confiance.

L'objectif : écrire et construire ensemble, à partir de fragments de textes d'auteurs, une adaptation scénique originale.

Infos pratiques :

Ailleurs et ici
06 79 81 97 86
claudesanchezclement@gmail.com

Théâtre

Mardi | 14h-17h

Cette action collective inclut plusieurs expressions artistiques, ce qui permet à chaque participant de pouvoir s'y investir, s'y exprimer sans souci de niveau ou de connaissance, selon la personnalité et les capacités de chacun. L'individualité et le potentiel de chacun sont pris en compte au sein d'un groupe.

Les différents modes d'expression sont travaillés lors de trois ateliers principaux : le théâtre, la photo, l'écriture. Cette action renforce l'affirmation de soi par un travail sur son image.

Infos pratiques :

Reflét 31
reflet31@gmail.com

Improvisation théâtrale

Mercredi | 20h-22h

Atelier de théâtre d'improvisation pour amateurs. On y aborde les bases du théâtre, mais aussi les spécificités de l'improvisation.

Infos pratiques :

Black Stories Impro
07 86 64 37 73
blackstoriesimpro@gmail.com



Eveil au mouvement pour les tout-petits

Parents-enfants 0-3 ans

Samedi 11 oct, 8 & 22 nov, 6 déc, 10 & 24 jan, 7 & 21 fév, 21 mars, 4 & 18 avr, 30 mai, 27 juin | 10h-11h30

Au sol, dans les bras ou en écharpe, l'idée est de partager un moment de découverte au mouvement dansé. Selon les capacités motrices propres à l'âge, bouger les doigts, agiter les mains ou bien travailler l'équilibre, s'exprimer et bouger en rythme.. Un temps pour ressentir la musique et le mouvement dans son corps et dans celui de l'adulte.



Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le [téléservice](#)



Eveil aux arts – Au fil des saisons

3-6 ans - Parents-enfants "Duetto"

Samedi 4 oct, 7 fév, 11 avril, 20 juin | 10h30-11h30

Duetto est une invitation à vivre un moment de création à deux, au rythme des saisons. À travers quatre rendez-vous dans l'année, chaque stage propose une exploration sensible et ludique de différents pratiques artistiques : danse, arts plastiques, Land Art, musique, poésie...

Infos pratiques

Lamdanse

06 26 49 01 16

contact@cie-lamdanse.com



4. Danse

Enfants

Danse – éveil

4-6 ans

Mercredi | 16h-17h

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



Fournir : Tenue adaptée pour l'activité et possible tenue pour le gala de fin d'année

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Danse – initiation

6-9 ans

Mercredi : 17h-18h

Les enfants apprendront à renforcer leur disponibilité et affiner la conscience corporelle et ses possibles. Ils pourront ainsi acquérir précision et qualité dans le mouvement dansé : aiguïser leur perception de l'espace, préciser les notions de musicalité, de rythme et développer leur créativité.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Hip Hop

Débutants

9-12 ans | Jeudi : 17h15-18h30



Les enfants vont d'initier à une grande variété de mouvements, tout en prenant goût à l'improvisation. L'apprentissage est fait à travers des échauffements, des chorégraphies, des ateliers techniques autour des pas, des ateliers de création chorégraphique en solo ou en groupe ainsi que des battles afin de mettre en avant les mouvements acquis.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

4. Danse



Enfants

Danse classique

9-12 ans - Débutants

Mercredi | 14h30-15h45

Connaître son corps, mémoriser des mouvements, travailler des enchaînements de danse classique en pratiquant la barre au sol (pour le placement du corps), échauffement technique, milieu (déplacement dans l'espace avec des enchaînements de pas), telles sont les techniques qui sont abordées dans ce cours.



Fournir : Tenue adaptée pour l'activité et possible tenue pour le gala de fin d'année

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Danse contemporaine

9-12 ans

Lundi | 17h30-18h30

A travers les notions d'espace et de temps, relations et dynamiques, venez découvrir le travail d'enfants qui s'expriment librement grâce à un apprentissage technique, de l'improvisation et des instants de création dans un cours énergique et sensible. .

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Break

8-10 ans | Mercredi : 17h30-18h30

Dès 11 ans | Mercredi : 18h30-20h

Approche du sol et technique break pour les enfants et adolescents.

Infos pratiques

Cercle des danseurs disparus

06 74 04 80 03

cercledesdanseursdisparus@gmail.com

Danses urbaines

[afro-dancehall-hip hop]

8-11 ans

Mardi | 17h-18h30

Ici sont proposés des ateliers de coopération en danses urbaines. il s'agit d'une pédagogie dite alternative fondée sur la coopération entre enfants d'âges et de niveaux d'expérience différents.

Infos pratiques :

Fidia Diala

06 44 11 80 57 | fidiadiala@yahoo.fr

4. Danse

Enfants

Danse-théâtre

8-11 ans | Vendredi : 17h15-18h15

12-18 ans | Vendredi 18h15-19h15

Dans cet espace d'expérimentation et de création artistique, seront abordées les bases techniques de la danse pour améliorer la conscience corporelle et l'image de soi.

L'improvisation permettra d'explorer le mouvement et d'expérimenter différentes qualités de geste. Le jeu théâtral et les mises en situation permettront de développer l'écoute, la concentration, la confiance en soi et le sens du collectif.



Infos pratiques

Cie Lamdanse

contact@cie-lamdanse.com

Flamenco creativo

9-12 ans | Mardi : 17h30-18h30

12-17 ans | Mardi : 18h45-19h45

Au fil des séances, chacun pourra se réaliser en développant le mouvement dansé, l'expression orale, la confiance en soi et en l'autre dans un cadre ludique et créatif. Laura propose une approche en douceur et en sourires.

Infos pratiques

Cie La Maleta - Laura Drifford

cielamaleta@gmail.com



4. Danse



Enfants

Créa Pop

12-17 ans

Jeudi | 18h30-20h

Ici, l'accent sera mis sur la création de chorégraphies. Adrien utilisera le prisme du hip-hop pour les bases de mouvements mais différents styles viendront agrémenter les danses en fonction des envies (drill, contemporain, rock, electro, afro...). Restitutions et animations de vie de quartier en perspective.

Infos pratiques

Accueil des Mazades

05 31 22 98 00

Inscriptions via le [téléservice](#)



Capoeira

12-17 ans

Jeudi | 18h30-20h

Le cours de capoeira enfant allie initiation à la musique, aux instruments de la capoeira et jeux d'équilibres, de force, parcours d'agilité, apprentissage de mouvements acrobatiques qui permettent de manière ludique de plonger dans l'univers de la capoeira.

Infos pratiques

Embora

06 12 63 61 79

associationembora@gmail.com

K-POP

 nouveau !

12-18 ans

Vendredi | 17h-18h45

Initiation - tous niveaux



Infos pratiques :

AJDR | a.j.dr@hotmail.fr

4. Danse



Adultes

Danse contemporaine

Débutants

Lundi | 18h30-20h

L'objectif est de développer la disponibilité; la réceptivité et l'ouverture vis à vis de soi-même et vis à vis des autres, en utilisant les outils de la danse. Le but est d'acquérir acuité et précision dans le mouvement dansé, dans un souci de fluidité et de trouver ses modes d'expressivité.

Infos pratiques

Accueil des Mazades

05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Danse contemporaine

Intermédiaires

Samedi | 10h30-12h30

Place au plaisir de danser !

Un atelier de niveau intermédiaire dans lequel nous développerons disponibilité, réceptivité, écoute de soi et connexion aux autres à travers l'expression du mouvement dansé... Pour acquérir au fil de l'année précision et fluidité. Au son de musiques métissées, pratiquons, créons et donnons libre cours à nos inspirations individuelles et collectives dans une bienveillance réciproque !

Infos pratiques

ABC Productions

alicemaurissanne@gmail.com



4. Danse



Adultes

 nouveau !

Danse contemporaine – étirements

Lundi | 12h15–13h45

En partant de la technique de la danse contemporaine, nous allons travailler sur la conscience corporelle. Assouplir et étirer le corps par la fluidité.

Infos pratiques

Cie Diotime

cie.diotime@gmail.com

Forro

Lundi | 20h30–22h

Le forro est une danse de couple traditionnelle du Brésil. Une ambiance de bal populaire, une joie de vivre communicative, une danse accessible qui permet de s’amuser, de développer sa conscience corporelle et de connaître un réseau d’évène-ments actifs sur Toulouse.

Infos pratiques

Coletivo Forro Profissional

lilijouillat@yahoo.fr

Danse orientale

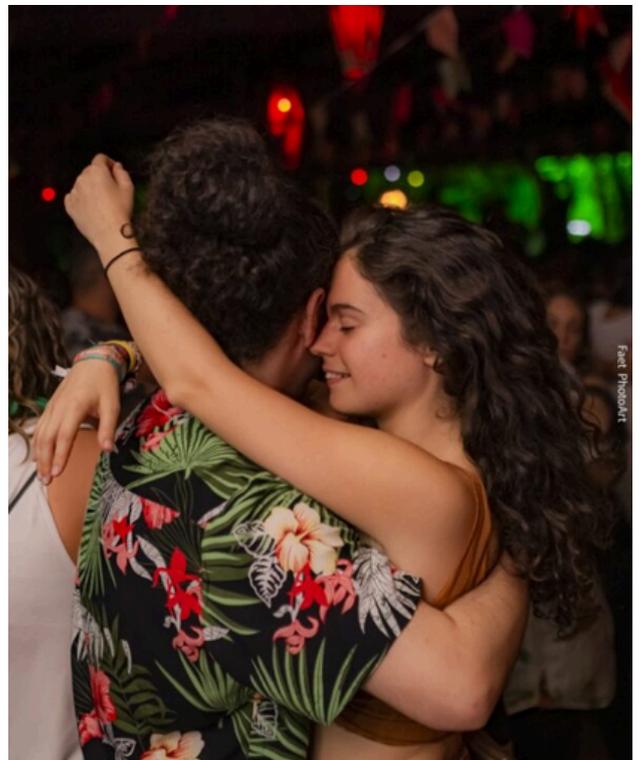
Mercredi | 18h–19h – Débutants et intermédiaires

Jeudi | 19h30–20h45 – Avancés

Infos pratiques

Latoricaine

caroline.achouri@gmail.com



4. Danse



Adultes

Pratique du mouvement

Jeudi | 9h-12h

Le POPS est une initiative qui s'offre comme une alternative pédagogique, artistique, expérientielle et ludique des pratiques de mouvement et de danse à Toulouse, s'ouvrant sur les autres disciplines du spectacle vivant (cirque, théâtre, chant, arts plastiques).

Infos pratiques

POPS

popstoulouse@gmail.com

Création danse-cirque & mouvement

Lundi | 19h45-22h

Mardi | 12h-13h30

Vendredi | 13h45-15h45

C'est un espace partagé dédié à la recherche et à la création en danse, cirque et mouvement.

Le créneau commence par un échauffement commun animé par l'un des présents : c'est la possibilité de mener et / ou tester une proposition avec le collectif.

Infos pratiques

Korkoro

circuekorkoro@gmail.com

4. Danse



Adultes

Flamenco creativo

Mardi | 20h-21h

Au fil des séances, chacun pourra se réaliser en développant le mouvement dansé, l'expression orale, la confiance en soi et en l'autre dans un cadre ludique et créatif. Laura propose un approche en douceur et en sourires.

Infos pratiques

Cie La Maleta - Laura Drifford
cielamaleta@gmail.com



Danse solo swing

Jeudi | 19h30-20h45

Il vous est proposé de découvrir la danse Jazz vernaculaire. Rythmique, vocabulaire, musicalité et improvisation seront au programme ! Venez danser sur les rythmes afro-américains du début de 20ème siècle.

Infos pratiques

Funky swing dancers
funkyswingdancers@gmail.com



nouveau !

Danses urbaines [afro-dancehall-hip.hop]

Débutants

Mardi : 20h15-21h45

Infos pratiques :

Fidia Diala
06 44 11 80 57
fidiadiala@yahoo.fr



4. Danse



Adultes

Salsa

Judi | 20h-21h30 - débutants
Vendredi | 19h-20h15 - intermédiaires

Ces ateliers visent à pratiquer la salsa dans une ambiance conviviale.

Infos pratiques

Salsacolor
salsacolor31@gmail.com



Salsa artistique

Vendredi | 20h15-21h30 - artistique

Cet atelier vise à utiliser l'enseignement avancé pour créer un spectacle chorégraphique en vue de se produire en public.

Infos pratiques

Salsacolor
salsacolor31@gmail.com



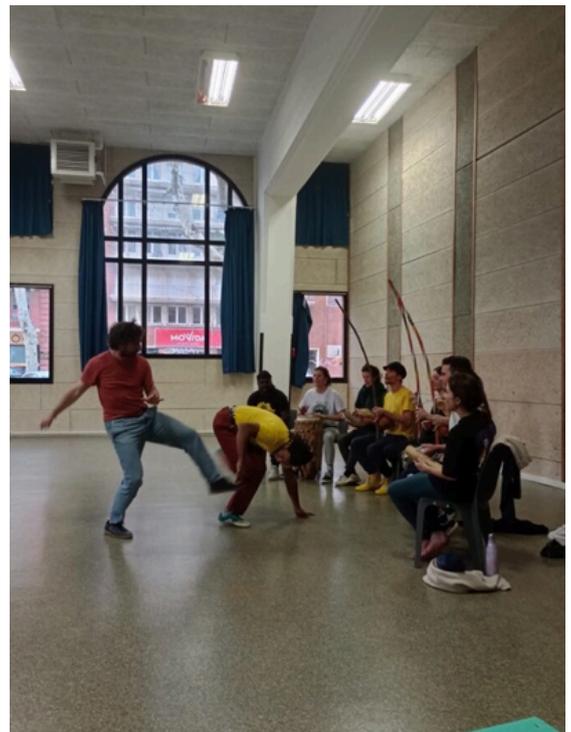
Capoeira

Mercredi | 19h30-22h

Le cours débute par une initiation à la musique et aux instruments de la capoeira. Dans un second temps, après l'échauffement, un travail corporel se fait sous diverses formes : séquences de questions / réponses en binômes, travail de mouvements spécifiques, jeux d'équilibre, de force, parcours d'agilité...

Infos pratiques

Embora
06 12 63 61 79
associationembora@gmail.com



5. Cirque



Enfants

Cirque – débutant

6-9 ans

Mercredi | 14h30-15h45

Mercredi | 15h45-17h

Cirque – création

9-12 ans

Mercredi | 13h-14h30

Les enfants vont découvrir et apprendre les arts du cirque : jonglage, équilibre sur objets et acrobaties. L'alternance de temps techniques, de temps de jeux et de temps de recherche et d'interprétation permet de développer la créativité de chaque enfants et le mettre au service d'une idée ou création collective.



Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

7. Forme et bien-être



Enfants

Judo

4-5 ans

Samedi | 11h30-12h15

5 ans

Mercredi | 17h15-18h1

6-7 ans

Mercredi | 18h15-19h30

Samedi | 10h30-11h30

8-9 ans

Lundi | 17h15-18h30

Jeudi | 17h15-18h30

10-11 ans

Lundi | 18h30-19h30

Jeudi | 18h30-19h30

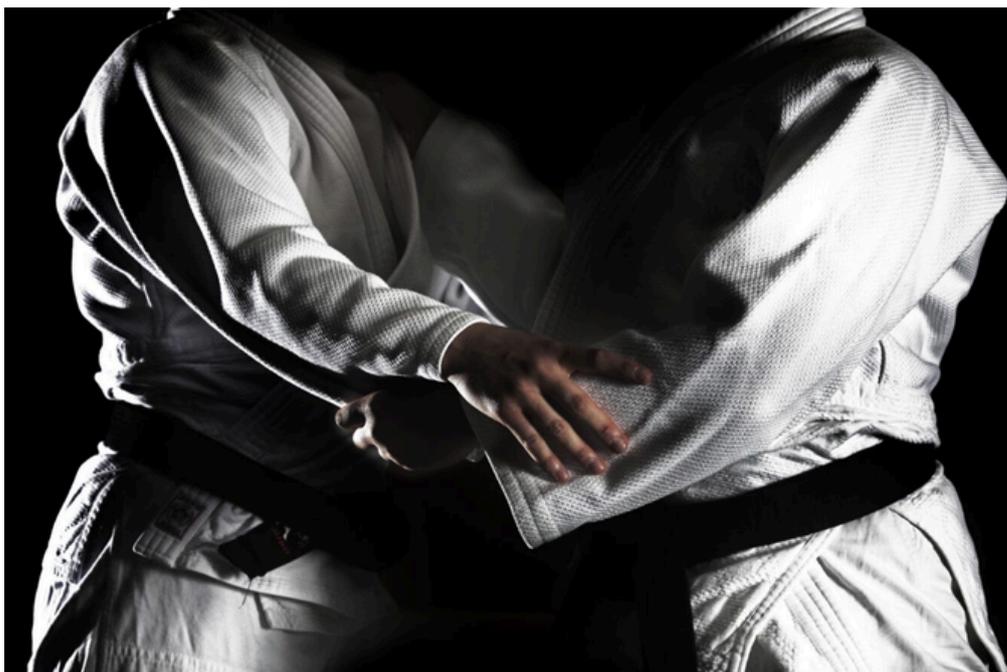
Infos pratiques :

Judo Club des Mazades

06 43 94 85 69

judoclubdesmazades@gmail.com

Le Judo Club des Mazades est une association sportive dynamique. Basé dans le nord de Toulouse, le Judo Club Mazades – Lalande (JCML) accueille tous les judokas, quel que soit leur âge.





Gym douce

Mardi | 11h15-12h15

Jeudi | 11h15-12h15

Infos pratiques

Association Negreneys-Curie (ANC)

05 61 57 44 01

asso.negreneys-curie@wanadoo.fr

Mardi | 15h30-16h45

Mercredi | 19h45-20h45

Jeudi | 10h15-11h15

Jeudi | 18h15-19h15

Vendredi | 14h45-16h45

Infos pratiques

Gym des Mazades

agvdm31@gmail.com

La gymnastique douce est une activité qui combine des exercices de musculation, des étirements et méthodes de respiration. La gym douce se base sur la réalisation de mouvements en pleine conscience de tout son corps pour un réel bénéfice sur sa santé. Le principe est de solliciter en douceur les différents muscles en prenant le temps pour bien réaliser les mouvements. La gym douce est accessible à tous les adultes, sans limite d'âge.

Entraînement groupe senior gym

Mardi | 13h30-15h30

Infos pratiques

Coquelicot Toulouse gymnastique

06 07 33 75 53

contact@ctgym.fr



7. Forme et bien-être

Gym dynamique

Lundi | 15h30-16h45

Mardi | 9h-10h15

Mercredi | 20h45-21h45

Jeudi | 9h-10h15

Samedi | 9h-10h15

Infos pratiques

Gym des Mazades
agvdm31@gmail.com

La Gym Dynamique est une activité complète qui fait travailler toutes les parties du corps. La séance s'effectue en musique, elle comporte plusieurs séquences dont des exercices dynamiques de cardio, du renforcement musculaire, des étirements et de la relaxation. Ce cours permet d'améliorer la condition physique générale avec ou sans petit matériel, élastiques, haltères, bâtons, ballons...

Gym dansée

Mardi | 18h45-20h

Infos pratiques

Gym des Mazades
agvdm31@gmail.com

La Gym dansée permet de réaliser des chorégraphies sur des rythmes musicaux variés, en faisant travailler : cardio, équilibre, coordination, mémorisation. Les objectifs de ces séances sont le plaisir de bouger et constitue un entraînement physique complet.

Pilates

Mardi | 12h30-13h30

Mercredi | 19h15-20h15

Infos pratiques

So'Pilates
06 50 97 59 72
so.pilates@gmail.com

Mémoire

Vendredi | 10h-11h30

Infos pratiques

Association Negreneys-Curie (ANC)
05 61 57 44 01
asso.negreneys-curie@wanadoo.fr

7. Forme et bien-être



Adultes

Hatha yoga

Vendredi | 9h-10h15

Samedi 22 nov, 29 nov, 6 déc | 9h30-12h30

Art de santé traditionnel indien. Pratique de postures, d'exercices respiratoires et de relaxation et/ou méditation.

Infos pratiques

Fleur'essence

06 51 77 57 31

fleuressenceasso@gmail.com



Yoga vinyasa

Mardi | 19h-20h15

Mercredi | 12h-13h15

Vendredi | 12h15-13h30

Ce yoga dynamique est basé sur des respirations apatées et de spostures très variées dansun mouvement lié et continu. peits temp de relaxtion et de médiation en début e tfnde séance. Coe yoga peret dd créer de la fluidité dans le corps et nous apporte une belle énergie.

Infos pratiques

Yogalipette

06 84 99 43 09

claudine@yogalipette.com



Yoga séniors

Jeudi | 16h-17h

Les cours de natha-yoga de l'association Lasala sont adaptés à tous les niveaux de pratique, sans pré-requis de souplesse ou niveau de pratique. A travers des postures physiques, associées à des techniques de respiration et de concentration, le natha-yoga vous permet de gagner en souplesse, de renforcer et détendre votre corps.

Infos pratiques :

Lasala

asso.lasala@proton.me



7. Forme et bien-être



Adultes

Aïkido

Mardi | 19h30-21h30

Vendredi | 19h30-21h30

Basée sur l'art martial développé par Morei Ueshiba en 1931, la pratique propose des techniques de défenses individuelles à mains nues et l'utilisation d'armes en bois avec le Bokken (sabre), le Jo (bâton rond) et le Tanto (poignard). L'Aïkido est considéré comme un art de vivre et de gagner par la paix, où la notion de compétition est absente.

Infos pratiques :

Aïkido Club des Mazades
06 74 09 77 41 -
david.patrice@gmail.com

Judo

Lundi | 19h30-21h30

Jeudi | 19h30-21h30

Le Judo Club des Mazades est une association sportive dynamique. Basé dans le nord de Toulouse, le Judo Club Mazades – Lalande (JCML) accueille tous les judokas, quel que soit leur âge.

Infos pratiques

Judo Club des Mazades
06 43 94 85 69
judoclubdesmazades@gmail.com

Taiji Quan

Mardi | 17h-19h30

Vendredi | 17h-19h30

La pratique est basée sur l'enseignement de Maître Wang Wi An, 19ème génération des Grands Maîtres Chen. Quatre enchaînements (Taolu) et leurs applications martiales sont étudiées : formes Lao Jia, Zong He, Xin Jia et San Shou, ainsi que la forme à l'épée droite. Le Taiji Quan est un art martial complet basé sur les principes simples mais subtils, et un système de santé holistique qu'on retrouve dans la médecine traditionnelle chinoise.

Infos pratiques :

Aïkido Club des Mazades
06 74 09 77 41 -
david.patrice@gmail.com





Libère ton flow !



Vendredi 10 oct, 7 & 14 nov, 4 déc, 9 jan, 13 fév, 27 mars, 17 avril
| 16h-17h

Atelier de relaxation, méditation, stretching. Relaxation par des mouvements doux issus du yoga japonais, pour renforcer la santé et le bien-être. Méditations guidées, scans corporels, méditations en pleine conscience. Respiration, danse libre.

Infos pratiques

So'Pilates
06 50 97 59 72
so.pilates@gmail.com

Taïso

Lundi | 18h30-19h30

Infos pratiques

Judo Club des Mazades
06 43 94 85 69
judoclubdesmazades@gmail.com

Ki Taïso

Jeudi | 12h15-13h30

Le Ki Taïso est une gymnastique de santé pour tous et une préparation du corps à la pratique des arts martiaux.

Infos pratiques :

Seigakukan
seigakukan.kendo@gmail.com

Qi Gong

Lundi | 20h-21h15

Vendredi | 10h30-11h45

Le Qi Gong est un art de santé chinois, basé sur des mouvements lents et souples, le souffle, des auto-massages, de la méditation.

Infos pratiques

Fleur'essence
06 51 77 57 31
fleuressenceasso@gmail.com



Tarifs des activités municipales

Unetarificationsolidaire

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
Théâtre des
Mazades

Centre culturel - Théâtre des Mazades

10, avenue des Mazades

05 31 22 98 00

accueil.mazades@mairie-toulouse.fr

Accès

Métro ligne B

Minimes Claude-Nougaro

Barrière de Paris

Accueil du public

Du lundi au vendredi

de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30

Samedi de 9h à 12h30

(hors vacances scolaires)

