



Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Centre culturel

Soupetard

Maison de quartier

de l'Hers, d'Amouroux, La Terrasse

Gymnase

des acacias

Les activités de mon quartier

Saison 2025-2026



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  **TOULOUSE**

Les activités de mon quartier



Sommaire

1 Arts plastiques	p.3
2 Musique	p.8
3 Théâtre	p.12
4 Danse	p.14
5 Forme & bien-être	p.20
6 Langues	p.29

Livre créatif

Jeudi : 17h-18h (6-12 ans)

Cet atelier vous propose d'explorer les nombreuses possibilités de création autour du livre et du papier: reliure, carnet à dessin, gravure des tampons à encre, pochoir, estampe, typographie, linogravure ou monotype. Un véritable laboratoire d'expérimentation dans l'univers du livre artisanal, créatif et artistique.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Dessin – Peinture

Mercredi :

**14h-15h30 (12-14 ans) et
15h30-17h (6-9 ans)**

Cet atelier permet d'acquérir ou de revoir les connaissances de base de la composition, du mélange des couleurs, des différentes techniques (acrylique, pastel, fusain, etc.), à travers différents thèmes.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Dessin Manga

**Mardi : 17h30-19h
(6-9 ans)**

Cette activité propose aux jeunes adeptes du dessin manga et de la culture japonaise de comprendre et s'approprier les codes et techniques propres à cet univers. Elle abordera toutes les spécificités du genre pour vous permettre de dessiner vos propres histoires et personnages comme un vrai mangaka !

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

BD création

**Mercredi : 17h-18h30
(9 - 14 ans)**

Cet atelier met la création personnelle au cœur du processus et te propose d'approfondir l'illustration et la narration, pour améliorer sa pratique et développer son univers à travers ce média !

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Eveil arts plastiques

**Mardi : 16h30-17h15
(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.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Dessin

**Mardi : 17h-18h30
(6-9 ans)**

Cet atelier permettra aux enfants de découvrir le dessin et la peinture et de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Maison de Quartier de L'Hers

Origami

**2 mardis par mois :
19h30-22h**

L'art de l'origami (pliage de papier) donne vie à des animaux, des objets, des personnages et est régi par des techniques bien particulières, développant la concentration, la précision et la créativité de chacun.

Association Le Mouvement Français
des Plieurs de Papier

Robert LOUBET 06 41 93 75 66

robert.loubet@wanadoo.fr

mfpp-origami.fr

Centre culturel Soupetard

Dessin – Peinture

**Samedi :
10h30-12h (8-12 ans)**

Cet atelier permettra aux enfants curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

Association Atelier d'Evelyne

06 88 93 03 36

marielouise8francis.sanchez@orange.fr

Maison de Quartier Amoureux

Dessin – Peinture

**1 samedi par mois :
14h-18h (8-16 ans)**

Cet atelier permettra aux enfants et ados curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

Association Atelier d'Evelyne
06 88 93 03 36
marielouise8francis.sanchez@orange.fr

Maison de Quartier Amoureux

Activités manuelles

**Vendredi : 14h-18h
A partir de 60 ans**

Association Talents cachés

Colette Auriol 06 60 51 21 91
chauriol@yahoo.fr
Michèle Doctrinal 06 84 34 24 45
micheledoctrinal@free.fr

Maison de Quartier La terrasse

Patchwork – Dentelle

Vendredi : 9h30-16h

Venez vous essayer à ces pratiques dans une ambiance conviviale, pour coudre, piquer et assembler.

Association Surcouf Solidarité
Patricia Possamai
06 83 51 53 61 / patyposs@live.fr

Maison de Quartier Amoureux



Dessin – Peinture

Jeudi : 9h-16h

Cet atelier permettra aux adultes curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées. Débutant, intermédiaire ou confirmé, l'intervenant s'adaptera aux différents niveaux.

Association Heredi'art
06 67 06 38 07
Yseultd@numericable.fr

Maison de Quartier de L'Hers

Dessin

Mardi : 18h30-20h15

Cet atelier permettra aux adultes de découvrir le dessin et la peinture et de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Maison de Quartier de L'Hers



Dessin – Peinture

Mardi : 14h-16h

Mercredi : 18h30-20h30

Cet atelier permettra aux adultes curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Couture

1 samedi par mois :

9h30-12h30 et

13h30-16h30

À travers différents projets et pour tous les niveaux, ce cours de couture permet d'apprendre (ou revoir !) les bases de la couture afin de laisser libre court à sa créativité par la suite !

Association Kiko – Kristel Riethmuller

06 64 99 22 12

atelierkiko31@gmail.com

Centre culturel Soupetard



Chorale

**Lundi : 17h15-18h (5-7ans)
18h05-19h05 (8-10ans)**

Eclats, Choeurs d'Enfants et de Jeunes
François Terrieux - 06 01 48 44 08
francois.terrieux@choeureclats.fr

Centre culturel Soupetard

Guitare - cours d'1h

6-12 ans

Mardi : 17h-18h

Samedi : 9h30-11h30

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Guitare - cours d'1h

12-17 ans

Mardi : 18h-19h

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Piano - cours d'1h

Mercredi :

14h-19h (6-14 ans)

Vendredi :

17h-19h (6-14 ans)

Association Neufs mètres carrés
Timour Tokarev - 06 73 05 95 28 -
9m2records@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Eveil musical

Jeudi : 17h-18h (4-6 ans)

Ce cours permet une initiation
au mouvement du corps, à soi,
à l'espace à travers un
apprentissage et un éveil à la
danse pour les petits.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Percussions

Jeudi : 18h-20h Dès 16 ans

Apprentissage à la percussion de rythmes traditionnel de Guinée.

Association Kobenawati
Emilie Lebaudy - 06 67 00 29 92
asso.kobenawati@yahoo.com

Centre culturel Soupetard

Ensemble musical

Mercredi :

15h-17h (6-12 ans)

17h30-19h30 dès 16 ans

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Maison de Quartier de L'Hers

Batterie – cours d'1h

Lundi :

17h-20h (6-14 ans)

Association Neufs mètres carrés
Timour Tokarev - 06 73 05 95 28 -
9m2records@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers

Contrebasse – Basse électrique-Violoncelle cours d'1h

Mardi :

17h-19h (6-14 ans)

Association Neufs mètres carrés
Timour Tokarev - 06 73 05 95 28 -
9m2records@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers



Percussions

Jeudi : 18h-20h Dès 16 ans

Apprentissage à la percussion de rythmes traditionnel de Guinée.

Association Kobenawati
Emilie Lebaudy - 06 67 00 29 92
asso.kobenawati@yahoo.com

Centre culturel Soupetard

Contrebasse – Basse électrique–Violoncelle cours d'1h

**Mardi :
14h-17h dès 14 ans**

Association Neufs mètres carrés
Timour Tokarev - 06 73 05 95 28 -
9m2records@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers

Soutien Solfège – cours d'1h

Lundi : 14h-15h et 15h-16h

Association Neufs mètres carrés
Timour Tokarev - 06 73 05 95 28 -
9m2records@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Batterie – cours d'1h

**Lundi :
15h-17h dès 14 ans**

Association Neufs mètres carrés
Timour Tokarev - 06 73 05 95 28 -
9m2records@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers

Ensemble musical

**Mercredi :
17h30-19h30 dès 16 ans**

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Maison de Quartier de L'Hers

2. Musique

ADULTES

Chorale

Lundi : 20h30–23h

Association Le Cabri
Alexandra Aibar – 06 89 82 67 05
direction.lecabri@laposte.net
cabricsf.wordpress.com

Maison de Quartier Amoureux

Guitare – cours d'1h

Mardi : 16h–17h & 19h–21h

Samedi : 11h30–12h30

Dès 16 ans

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Chorale Seniors

Lundi : 14h–17h

Association La Joie de Vivre
François Audran – 06 64 76 35 26
francois.mylene@wanadoo.fr

Centre culturel Soupetard

Chorale

Mardi et mercredi :

20h–22h30

Association Choeur Mélopée
Yves-Lise Baspin 06 63 91 92 93
ylbaspin@yahoo.fr

Maison de Quartier de L'Hers

Accordéon

Dès 16 ans

Mercredi : 17h30–18h30 et

18h30–19h30

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice



Centre culturel Soupetard

Piano – cours d'1h

Lundi : 16h–17h

Mercredi : 9h– 12h & 13h–14h

Vendredi : 9h–12h & 13h–17h

Dès 14 ans

Association Neufs mètres carrés
Timour Tokarev – 06 73 05 95 28 –
9m2records@gmail.com

Centre culturel Soupetard

3. Théâtre

Théâtre

Mardi : 17h30–19h

Dès 7 ans

**Mercredi : 17h15–18h45
(13–18 ans)**

Les ateliers théâtre offrent un cadre ludique et joyeux pour expérimenter, oser et se mettre en jeu ensemble à partir de jeux, d'exercices et d'improvisations.

Cie Molisetti

Emeline LAVIGNE ciemolisetti@yahoo.fr

07 79 49 26 28

Centre culturel Soupetard

ENFANTS – ADULTES

Pratique théâtrale

Lundi : 17h30–19h

A partir de 6 ans

Association Fite

Mme Baboulène 06 61 42 40 78

Mme Chamayou 06 79 14 31 54

theatrefite@gmail.com

Maison de Quartier La terrasse



Théâtre

Mercredi : 19h-21h

Les ateliers théâtre offrent un cadre ludique et joyeux pour expérimenter, oser et se mettre en jeu ensemble à partir de jeux, d'exercices et d'improvisations.

Cie Molisetti

Emeline LAVIGNE ciemolisetti@yahoo.fr

07 79 49 26 28

Centre culturel Soupetard

Pratique théâtrale

Lundi : 18h30-21h30

Association Les Gorgones

Maelys GIRASOLE

maelys.girasole@gmail.com

06 27 16 45 19

Maison de Quartier de l'Hers

Pratique théâtrale

Jeudi : 19h-21h

Association Théâmorphose

David Ramuscello - 06 81 27 59 05

theamorphose.asso@gmail.com

<https://sites.google.com/site/theamorphoseassociation/>



Maison de Quartier La terrasse

Danse éveil

**Vendredi : 16h30-17h30
(4-5 ans)**

Ce cours permet une initiation au mouvement du corps, à soi, à l'espace à travers un apprentissage et un éveil à la danse pour les petits.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupétard

Hip-hop

**Mercredi : 17h30-19h
(9-12 ans)**

Ce cours destinés aux ados permettent de découvrir la danse hip-hop, d'apprendre des chorégraphies, danser en rythme, apprendre les pas de base et les spécificités de cette danse.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupétard

Danses du monde

**lundi : 17h15-18h15
(9-12 ans)**

Ces cours sont une porte d'entrée à l'apprentissage de la danse ludique, originale et ouverte sur les cultures. Ils permettent d'acquérir les bases et fondamentaux à toutes les danses, tout en s'amusant sur des musiques métissées.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupétard

Danse africaine

Mardi : 17h-18h (6-12 ans)

Accompagnée par des percussionnistes, basée sur la répétition des gestes, la danse africaine possède aussi un long champ d'improvisation.

Association Kobenawati

Emilie Lebaudy - 06 67 00 29 92

asso.kobenawati@yahoo.com

Centre culturel Soupétard

Éveil corporel et danses du monde

Jeudi : 17h-17h45 & 17h45-18h30 (3-10 ans)

Ce cours met l'accent sur le mouvement, l'écoute musicale et le rythme par le jeu des danses du monde.

Mond'arts 31

Sarah Jean - 06 64 20 76 27

sarahjean031@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers



Street Jazz

Lundi : 17h-18h30 (10-13 ans)

Ce cours permet de découvrir le street jazz, danse qui mélange le hip hop et le modern jazz, d'apprendre des chorégraphies, danser en rythme, apprendre les pas de base et les spécificités de cette danse.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Maison de Quartier de l'Hers

initiation danse classique

Mardi : 17h-18h (6-9 ans)

Première approche de la danse classique en proposant un apprentissage ludique et bienveillant.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Maison de Quartier de l'Hers

Modern Jazz

**Mercredi : 14h-15h
(6-8 ans)**

Cette danse puise dans le travail rythmique tout en gardant le côté technique. Harmonieuse, technique et parfois acrobatique, elle initie au mouvement du corps, à soi, à l'espace.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard

Street Jazz

**Mercredi : 16h30-17h30
(8-10 ans)**

Ce cours permet de découvrir le street jazz, danse qui mélange le hip hop et le modern jazz, d'apprendre des chorégraphies, danser en rythme, apprendre les pas de base et les spécificités de cette danse.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard

Initiation Classique

**Mercredi : 15h-16h
(6-8 ans)**

Première approche de la danse classique en proposant un apprentissage ludique et bienveillant.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard

Danses du monde

lundi : 18h30–20h

Ces cours sont une porte d'entrée à l'apprentissage de la danse ludique, originale et ouverte sur les cultures. Ils permettent d'acquérir les bases et fondamentaux à toutes les danses, tout en s'amusant sur des musiques métissées.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard

Barre à terre

Samedi : 11h–12h

Danse au sol en musique, renforcement musculaire et du Centrage. Autograndissement de la colonne vertébrale et travail de la souplesse du corps.

Association Cie les mouvements dansés

Pascal MEST 06 16 29 52 83

mest_pascal@yahoo.fr

cie-les-mouvements-dansés.s2.yapla.com/fr

Centre culturel Soupetard

Danses de salon et Rock

Lundi et mardi : 20h –22h

La danse de salon est une famille de danses de société qui se pratique essentiellement en couple. Les figures des danses de salon ont été codifiées, venez découvrir leurs spécificités.

Association 3zé4pas de Danse

Daniel LACRUZ 06 32 51 23 44

lacruz.angel-daniel@orange.fr

Centre culturel Soupetard

Afro-Contemporaine

Mercredi : 20h15-21h45

Association Capuccino
Estelle HARROCH
capuccino.danse@gmail.com
06 83 33 06 44

Gymnase des Acacias

Danse africaine

Jeudi : 20h-22h

Dès 16 ans

Accompagnée par des percussionnistes, basée sur la répétition des gestes, la danse africaine possède aussi un long champ d'improvisation.

Association Kobenawati
Emilie Lebaudy - 06 67 00 29 92
asso.kobenawati@yahoo.com

Maison de Quartier de L'Hers

Danse Urbaine

Mercredi : 18h30-20h

Dès 11 ans

Venez danser, apprendre et inventer, pour les ados et adultes, quelles que soient leurs compétences !

Association L'Esperluette
Françoise LACAZE - 06 36 59 05 06 -
coopererpouragir@gmail.com -
lesperluette.com31

Maison de Quartier Amoureux



Tango argentin

Jeudi : 20h-22h

Dès 16 ans

Permettre aux participants et participantes de découvrir et d'approfondir les bases du tango argentin, dans une approche inclusive du double rôle. L'objectif est qu'à la fin de l'année, chacun·e se sente suffisamment à l'aise avec les outils fondamentaux pour danser en milonga, comprendre les codes du bal et s'y déplacer avec autonomie et plaisir, au-delà du cadre du cours.

Association Aquí Macorina
Irene Messina Perez – 06 68 27 17 13
messinaperezirene@gmail.com

Centre culturel Soupétard



Swing Charleston

Mercredi : 19h-20h30

Un atelier pour découvrir le solo swing et danser sur des musiques des années 1920. Le swing est une danse populaire et joyeuse, issue de la communauté afro américaine.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupétard

Judo, Baby judo

Lundi : 10h-14h

Mercredi : 9h30-12h

Jeudi : 16h30-20h

Association Avenir Judo
Mathieu Puch - 07 66 18 29 53
avenirjudo31toulouse@gmail.com

Gymnase des Acacias

Karaté Shōtōkan

Vendredi : 17h-19h

(5 - 13 ans)

Le Karaté sollicite l'ensemble du corps et se caractérise par la recherche de la justesse technique, de l'esthétique, de la canalisation de l'agressivité, du contrôle de soi.

Association Shin Sekai Karaté
06 11 63 76 49
shinsekai.karate@gmail.com

Gymnase des Acacias

Boxe Thaï, Anglaise

Mercredi : 18h-19h

(10-13 ans)

LADJAL Boxing Club Toulouse
06 24 60 96 49
ladjal910@gmail.com

Gymnase des Acacias

Aïkido

Mercredi : 14h15-15h30

Dès 5 ans

Cet art martial permet de travailler l'équilibre du corps et de l'esprit, la confiance en soi, le self-défense et le bien-être corporel.

A.S.E.A.T - 06 65 09 63 89
as.eat@orange.fr - aseat.fr

Gymnase des Acacias



Judo

Mardi : 17h15 – 19h30

**Vendredi : 17h30–20h30
(3–12 ans)**

Apprentissage des règles de vie et du code moral du judoka. Toutes les bases du judo, technique judo debout et sol, chutes, combats.

Association Avenir Judo
Mathieu Puch – 07 66 18 29 53
avenirjudo31toulouse@gmail.com

Maison de Quartier Amouroux

Cheerleading

Vendredi : 18h–19h (6–14 ans) & 19h–21h Dès 17 ans

Discipline mixte, le cheerleading tire ses origines d'éléments venus d'autres disciplines telles que la gymnastique, la danse ou l'acrosport.

Toulouse Football Américain les Ours
06 19 07 77 22
contact@ours-toulouse.com

Centre culturel Soupetard



Gym Senior

Lundi : 10h-11h & 11h-12h

Mardi : 9h-10h

Vendredi : 10h30-11h30

A.S.E.A.T – 06 65 09 63 89

as.eat@orange.fr – aseat.fr

**Centre culturel de quartier
Soupetard**

Qi Gong Tai Chi Chuan

Jeudi et vendredi : 14h-15h

Espace Aïkido – Danielle Socirat

06 21 34 42 84 – dany31@orange.fr

Centre culturel Soupetard

Renforcement musculaire

**Mercredi & Vendredi :
9h30 – 10h30**

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard

Gym

Mardi et Jeudi : 12h-13h

A.S.E.A.T – 06 65 09 63 89

as.eat@orange.fr – aseat.fr

**Centre culturel de quartier
Soupetard**

Yoga Iyengar

Mardi : 18h15-19h30

Jeudi : 10h-11h15

Vendredi : 12h15-13h30

Association Biloba – Sophie MANENT

06 45 00 81 02

assobilobayoga@gmail.com

www.bilobayogatoulouse.fr

Centre culturel Soupetard



Karaté Shōtōkan

Lundi : 20h-22h

Plus qu'une technique de combat, le karaté est une discipline mentale, un exercice physique et un moyen d'autodéfense qui repose principalement sur l'utilisation des mains et des pieds dans le but de maîtriser un adversaire.

Shin Sekai Karaté - 06 11 63 76 49
shinsekai.karate@gmail.com

Gymnase des Acacias

Renforcement musculaire

**Mercredi & Vendredi :
9h30-10h30**

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard

Pilates ballon

Samedi : 10h-11h

Exercices basés sur la méthode Pilates en musique. Renforcement des muscles profonds et du centre. Détente musculaire et prévention des blessures, développe la proprioception et l'équilibre.

Association Cie les mouvements dansés - Pascal MEST 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr / www.cie-les-mouvements-danses.s2.yapla.com

Centre culturel Soupetard

Pêche à la Mouche

Jeudi : 20h-24h

Association des Pêcheurs à la mouche
Christophe GINESTY
christophe.ginesty@gmail.com
Vincent BAUDOUIN
vbaudoin@gmail.com Michel VIALET

Centre culturel Soupetard

Aïkido

Jeudi : 20h30-22h

Cet art martial permet de travailler l'équilibre du corps et de l'esprit, la confiance en soi, le self-défense et le bien-être corporel.

A.S.E.A.T - 06 65 09 63 89
as.eat@orange.fr - aseat.fr

Maison de Quartier Amoureux

Capoeira

Mardi : 17h30-20h

Vendredi : 19h-22h

La capoeira est une discipline sportive et culturelle originale et complète, parfaitement adaptée à l'éveil corporel et musical.

Association Capoeiragem
Guillaume Carnide - 06 67 75 86 04
toulouse@capoeiragem.fr

Gymnase des Acacias

Karaté

Lundi : 20h-22h

Mercredi : 19h30-21h

Association Toulouse Arts Martiaux
Bernard Fechtig - 06 89 35 09 99
bernard-fechtig@wanadoo.fr

Maison de Quartier Amoureux

Yoga sur chaise

Jeudi : 11h-12h

Association L'Atelier yoga
06 22 69 18 12
veronique.daguenetpilot@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux



Qi Gong

Lundi : 19h15–20h30

Mardi : 10h30–11h30

Cet art ancestral se caractérise par une amplitude maximale et des mouvements réalisés de manière lente.

Neijing Taiji Qicong
Chloe Ruys - 07 51 29 43 86
centreqigong@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Hatha Yoga

Mardi : 18h30–20h

Postures de yoga synchronisées à la respiration suivi de relaxation et visualisation pour apporter bien être dans son quotidien.

ETYC Yoga - yoga.etyc@gmail.com
Serge Azaïs 06 07 90 81 82 / Isabelle
Peretti 06 14 55 71 64

Maison de Quartier de L'Hers

Yoga Zen

Mercredi : 12h30–13h30

Détente corporelle par l'apprentissage de postures de Yoga.

Association Cie les mouvements
dansés - Pascal MEST 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr / www.cie-l

Centre culturel Soupetard

Pilates au sol

Samedi : 9h–10h

Renforcement des muscles profonds et du centre. Détente musculaire et prévention des blessures, développe la proprioception et l'équilibre.

Association Cie les mouvements
dansés - Pascal MEST 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr / www.cie-
les-mouvements-
dances.s2.yapla.com

Centre culturel Soupetard

Fitness, Urban training

Mardi, vendredi :

12h30-13h30

Mardi, jeudi : 20h-22h

Association Gymnastique Volontaire
de Jolimont - Maryse Magne
06 26 01 65 20
gvjolimont@laposte.net

Gymnase des Acacias

Yoga

Jeudi : 18h30-19h45

Association Atelier du Yoga
Marie-Laure Biran - 06 46 63 55 56
marielaure.biran@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers

Yoga

Lundi : 18h30-20h

Association Yaka rire et jouer
Jihan MILLAS - 06 62 84 74 55
yakarirejouer@gmail.com

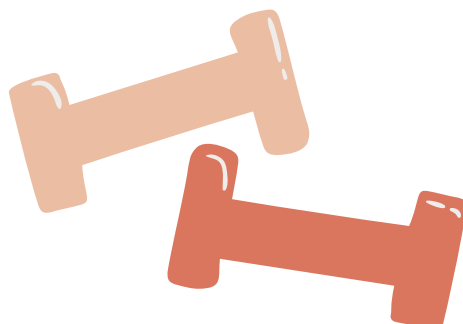
Maison de Quartier Amoureux

Pilates sur mur

Mardi : 9h30-10h30

Association Yaka rire et jouer
Jihan MILLAS - 06 62 84 74 55
yakarirejouer@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux



Boxe Thaï, Anglaise

Mercredi : 19h-20h

LADJAL Boxing Club Toulouse

06 24 60 96 49

ladjal910@gmail.com

Gymnase des Acacias

Course à pied

1 vendredi par mois :

19h-22h30

Association La Balade de Riquet

Christian Reina - 06 22 21 41 24

orgabalade31@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers

Judo

Vendredi : 20h30-22h

Association Avenir Judo

Mathieu Puch - 07 66 18 29 53

avenirjudo31toulouse@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux



Renforcement musculaire

**Vendredi : 18h30–20h
(dès 16 ans)**

Association Avenir Judo
Mathieu Puch – 07 66 18 29 53
avenirjudo31toulouse@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux

Qi Gong

Lundi : 18h30–19h45

Association Qi Gong Advaq
Cathy Boussard – 06 82 81 20 42
cathyboussard31@gmail.com

Gymnase des Acacias



Cheerleading

**Vendredi : 19h–21h
(dès 17 ans)**

Discipline mixte, le cheerleading tire ses origines d'éléments venus d'autres disciplines telles que la gymnastique, la danse ou l'acrosport.

Toulouse Football Américain les Ours
06 19 07 77 22
contact@ours-toulouse.com

Centre culturel Soupetard

Capoeira

**Mercredi : 18h30–20h
(Dès 16 ans)**

La capoeira est une pratique culturelle afro-brésilienne qui relève à la fois du combat et de la danse et peut être considérée comme une tradition, un sport et même une forme d'art.

Capoeira'axé Toulouse
Erick SANTOS DE MELO – 07 63 84 47 58 – erickhenrique@gmail.com
www.capoeiragcb32.com

Maison de Quartier de L'Hers

Atelier d'anglais

Lundi : 17h – 18h30
Elémentaire et 18h30–20h
Intermédiaire

Association Accent tonique
Nathalie WATRIN
accent.tonique@gmail.com
06 74 05 84 09
www.accent.tonique-31.com

Centre culturel Soupetard

Atelier d'espagnol

Jeudi : 15h – 16h30 A2
et 16h30–18h B1

Association Accent tonique
Nathalie WATRIN
accent.tonique@gmail.com
06 74 05 84 09
www.accent.tonique-31.com

Centre culturel Soupetard

Atelier d'espagnol

Mardi : 11h30–13h & 14h–
15h30 Confirmé

Association Accent tonique
Nathalie WATRIN
accent.tonique@gmail.com
06 74 05 84 09
www.accent.tonique-31.com

Centre culturel Soupetard

Atelier chant en espagnol

2 mardis/mois : 9h45–11h15

Promotion langue et culture
espagnole et hispano-américaine.

Association Accent tonique
Nathalie WATRIN
accent.tonique@gmail.com –
06 74 05 84 09
www.accent.tonique-31.com

Centre culturel Soupetard

Langue des signes française

Jeudi : 18h-19h30

Association Mixah - 06 68 09 91 77
accueil@mixah.org
www.mixah.org

Centre culturel Soupetard

Lecture

**1 lundi par mois :
14h30-17h**

Association Anr31
Danielle Bombail - 06 89 83 55 39
danielle.bombail@wanadoo.fr

Centre culturel Soupetard



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

Soupetard

Centre culturel Soupetard

63, chemin de Hérédia

05 31 22 99 70

accueil.soupetard@mairie-toulouse.fr

Accès :

Métro ligne A : Roseraie

Bus Linéo 12 – Arrêt Dinetard

Accueil du public :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

Les lieux :

Centre culturel Soupetard,

63 chemin de Heredia, 31500 Toulouse

Maison de Quartier de L'Hers,

56 chemin du Château de l'Hers, 31500 Toulouse

Maison de Quartier Amouroux,

70 chemin Michoun, 31500 Toulouse

Gymnase des Acacias,

20 rue de l'Obélisque, 31500 Toulouse

Maison de Quartier La Terrasse,

15 impasse Franz Schrader, 31500 Toulouse



metropole.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse