

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Centre
culturel

Saint-Simon

Les activités de mon quartier

Saison 2025-2026



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

Les activités de mon quartier



Sommaire

1. Arts plastiques	3
2. Théâtre	3
3. Danse	4
4. Musique	7
5. Forme et bien être	9

Cette brochure rassemble toutes les activités proposées dans le Centre culturel St Simon.



Ateliers organisés directement par les centres culturels
(tarifs municipaux)



Ateliers organisés par les associations
(tarifs selon les associations -contact sous chaque activité)

1. Arts plastiques

Dentelle au fuseau

Adultes

Mardi de 14h à 17h

Jeudi de 12h à 17h

L'association propose de découvrir la dentelle au fuseau. Cet atelier est animé par un groupe de dentellières passionnées.

Avec La Dentelle De Jeanny

Infos pratiques : dentelledenjeanny.stsimon@gmail.com

2. Théâtre



Enfants 

De 5 à 6 ans

Mercredi de 16h30 à 18h

De 7 à 9 ans

Mardi de 16h30 à 18h

De 6 à 10 ans

Jeudi de 16h30 à 18h

Vendredi de 16h30 à 18h

De 11 à 14 ans

Lundi de 18h15 à 19h45

Mardi de 18h à 19h30

De 12 à 14 ans

Lundi de 18h15 à 19h45

De 14 à 17 ans

Jeudi de 18h à 20h

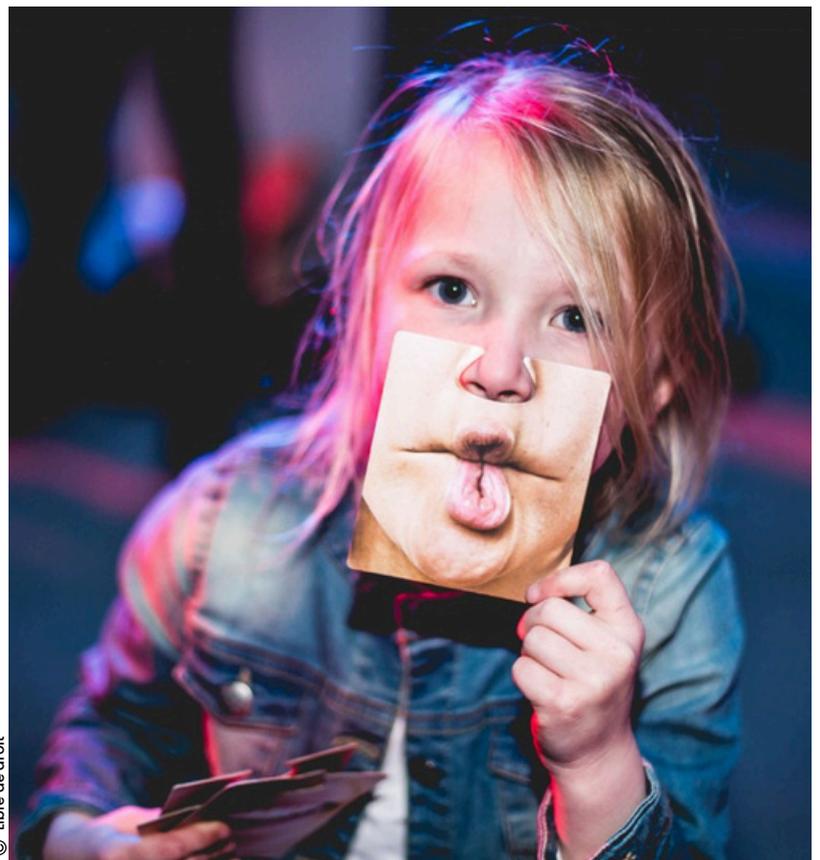
Adultes

Lundi de 20h à 23h

Jeudi de 20h à 23h

Avec la Compagnie du Petit Matin

Infos pratiques : 06 58 14 08 28 - compagnie-du-petit-matin.fr



© libre de droit

3. Danse

Éveil danse classique

Enfants

De 4 à 5 ans

Lundi de 17h à 18h

De 5 à 6 ans

Lundi de 18h à 19h

En travaillant la coordination, le rythme, l'équilibre, les mouvements du corps dans l'espace, la souplesse, l'écoute musicale : les enfants développent les bases de la danse classique sous une forme ludique.

Pointes

Ados - de 12 à 15 ans

lundi de 19h à 20h

Ados & Adultes

Lundi de 19h15 à 20h15



Danse classique

Enfants

Eveil - 4 à 6 ans

Mercredi de 15h à 16h

Initiation - 6 à 7 ans

Jeudi de 17h à 18h

Préparation - 7 à 8 ans

Mercredi de 14h à 15h

Préparation - 8 à 9 ans

Jeudi de 18h à 19h

Elémentaire - 9 à 11 ans

Mercredi de 16h15 à 17h15

Moyen - 11 à 14 ans

Mercredi de 17h30 à 18h30

Elémentaire - 13 à 15 ans

Samedi de 10h à 11h

Elémentaire - 15 à 20 ans

Jeudi de 19h15 à 20h15

Supérieur - 15 à 20 ans

Samedi de 11h15 à 12h15

Préparation concours - 9 à 20 ans

Mercredi de 19h à 20h

Préparation Concours atelier - 9 à 20 ans

Samedi de 14h à 15h

Le cours se décompose en 3 temps : l'échauffement, les étirements et des exercices dansés dans l'espace, le temps et le groupe, tout en développant le sens artistique de l'enfant.

Avec Jomavi

Infos pratiques : 06 06 58 68 13 - association.jomavi@gmail.com

Hip-Hop

Ados & Jeunes adultes

De 11 à 14 ans

Mardi de 18h à 19h

De 15 à 20 ans

Mardi de 19h15 à 20h15



Infos pratiques : 06 06 58 68 13 – association.jomavi@gmail.com

Danse moderne

Enfants

De 6 à 7 ans

Vendredi de 17h30 à 18h30

Avec Giorgia ARATRI

Découverte Danses

Enfants

De 4 à 5 ans

Vendredi de 16h30 à 17h30

Avec Giorgia ARATRI

Infos pratiques : Centre culturel Saint-Simon – 05 31 22 96 80



Danses Folkloriques

Adultes

Vendredi de 17h30 à 20h

Découvertes des danses folkloriques et traditionnelles, et des chants en Gascon et Languedocien.

Avec Lou Ramelet Moundi

Infos pratiques : 06 79 02 32 38 – ramelet31@gmail.com

Biodanza

Adultes

Jeudi de 14h à 16h

La BIODANZA est une activité qui amène la Vitalité, l'Équilibre, la Confiance en soi, la Créativité et la Convivialité. Le professeur dit facilitateur, guide des danses, des mouvements sur des musiques variées, en suivant des propositions d'exercices qui favorisent l'expression de soi et des autres.

Les bienfaits incluent la réduction du stress, l'amélioration de la communication non verbale, le renforcement de la confiance en soi et la création de liens affectifs

Avec l'association Equibr'Encorps

Infos pratiques : 06 77 96 02 75 - passeletangolasophro@orange.fr

Heels

Adultes

Mardi de 21h à 22h30

Un cours avec Andrea c'est apprendre tout en s'amusant par le biais de chorégraphies variées et dynamiques.

Viens explorer ta féminité et ton sens du rythme en toute bienveillance avec un professeur passionné et diplômé d'état !

Avec le centre chorégraphique de St Simon

Infos pratiques : 06 65 41 68 23 - ccsaintsimon@gmail.com

Danse en ligne chorégraphiée

Adultes

Mercredi de 10h45 à 11h45

Rentrez dans la danse, en solo ou en couple ; une année pour découvrir :

- quelque chorégraphies de danse en ligne telles que du charleston, kouduro, jérusalem, shim sham, country ...
- des initiations au pas de base de salsa, bachata, etc

Avec l'association Coeurapie

Infos pratiques : 06 25 83 02 90 - carole.elora@gmail.com



4. Musique

Trompette

Enfants

Dès 6 ans

Lundi, mardi & jeudi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



© Libre de droit

Piano

Enfants

Dès 6 ans

Du lundi au jeudi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



© Libre de droit

Guitare

Enfants

Dès 6 ans

Du lundi au jeudi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



© Libre de droit

Batterie

Enfants

Dès 6 ans

Du lundi au jeudi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



© Libre de droit

Chant

Enfants

Dès 6 ans

Mardi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

Infos pratiques : assocanto@gmail.com

Solfège, formation musicales



Enfants

Dès 6 ans

Mercredi

Cours individuels de 30 min

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

Infos pratiques : assocanto@gmail.com

Chorale adulte

Adultes

Mardi

Cours individuels de 30 min.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



Éveil musical

Enfants

De 4 à 5 ans

Mercredi

Cours individuels

Éveil musical / Découverte musicale ; Atelier de découverte de la musique via la pratique de divers instruments, de chant, et autres petits jeux collectifs.

Avec l'Association musicale Canto Laouzetto

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



5. Forme et bien-être

Thai Chi Chuan

Adultes

**Mardi de 19h à 20h30
& jeudi de 11h15 à 12h15**

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne. Cette boxe très martiale à l'origine se pratique aujourd'hui comme une gymnastique douce dans un enchaînement codifié. On le déroule lentement, en conscience, avec une respiration calme. Les mouvements sont fluides pour faciliter un bon ancrage au sol, une synergie des hémisphères gauche et droit du cerveau, liant la précision, la rondeur et la détente.

Avec l'association DU YI AU CHI

Infos pratiques : 06 08 75 39 95 -
nathalie.pezzotti@orange.fr

Qi Gong

Adultes

Jeudi de 10h à 11h

Qi Gong signifie « circulation d'énergie ». Cette pratique ancestrale qui nous vient d'Orient, permet à la personne de se reconnecter avec ses sensations corporelles. Un Qi Gong est en général un ensemble de postures dynamiques répétées plusieurs fois chacune. En remettant toutes les parties du corps en harmonie, dans la détente mais avec tonicité, l'énergie et le sang circulent de mieux en mieux favorisant ainsi un mieux-être et une meilleure santé.

Avec l'association DU YI AU CHI

Infos pratiques : 06 08 75 39 95 -
nathalie.pezzotti@orange.fr

Yoga

Adultes

Lundi de 12h30 à 13h30

Atelier de détente et de bien-être, accessible à tous et toutes, ce cours de pilates développe la concentration, le contrôle, la précision, la fluidité tout en renforçant les muscles profonds.

Avec l'Association MAD corps 83

Infos pratiques : 06 72 74 73 26
madcorps31@gmail.com



© Libre de droit

Pilates

Adultes

Mardi & jeudi de 12h30 à 13h30

La pratique de yoga est une activité qui allie assouplissement du corps, tonification musculaire, amélioration de la respiration et profonde détente intérieure.

Avec l'association Espace et vie

Infos pratiques : 06 83 19 43 86
dominiquebrenquier@gmail.com

Relaxation

Adultes

Mardi de 12h30 à 13h30

La relaxation est une pratique mentale qui se focalise dans le présent et permet à chacun de trouver les ressources nécessaires.

Avec Laurence Marill

Infos pratiques : Centre culturel Saint-Simon
05 31 22 96 80



© libre de droit

Gym douce



Adultes

Mardi de 10h à 11h

A mi chemin entre la gym douce et la relaxation, les séances peuvent se pratiquer collectivement ou individuellement, de manière passive ou dynamique, allongée ou assise. Les techniques d'écoute, de respiration, de visualisation ou encore issues de la relaxation dynamique sont autant de moments bénéfiques pour le corps et l'esprit.

Avec Laurence Marill

Infos pratiques : Centre culturel Saint-Simon
05 31 22 96 80

Muay Tai, Kick Boxing, K1

Enfants



Dès 4 ans

Mardi de 18h à 19h

Vendredi de 18h à 19h

Ados/adultes (K2-K3)

Mercredi de 19h à 21h

Vendredi de 19h à 21h

Avec Lina sport toulousain

Infos pratiques : 06 49 52 49 70
linaboukhalifa@hotmail.fr

Judo



Enfants

Dès 4 ans

Cours d'1h selon l'âge

Lundi de 16h30 à 21h

Samedi de 9h à 13h

Initiation à la pratique du judo à partir d'une approche ludique et une sensibilisation aux premières règles des arts martiaux.

Avec Saint-Simon Judo

Infos pratiques :
saintsimonjudo.clubeo.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
Saint-Simon

Centre culturel Saint Simon
10, chemin de Liffard
31100 Toulouse

05 31 22 96 80

accueil.stsimon@mairie-toulouse.fr

Accès :

Métro ligne A : Basso-Cambo
Bus 87 – Arrêt Charpy

Accueil du public :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h



metropole.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse