

Stages - Ateliers Visites d'exposition

Juillet 2026

Agenda

JUILLET

Ven. 3 juil.	La Voix est libre		Théâtre	5
Mar. 30 juin > Ven. 3 juil.	Barre à terre	TP Dès 16 ans	Forme / Bien-être	7
Lun. 1 > Mer. 3	SUNACLAP - Création audiovisuelle		Arts visuels	6
Sam. 4	Taichindo - initiation		Forme / Bien-être	7
Lun. 6 > Mer. 8	L'icône c'est toi !	6/12 ans	Disciplines croisées - danse	3
Mar. 7	Modèle vivant en argile - Fabrique Giscard		Arts plastiques / Terre	4
Mar. 7	Pilates		Forme / Bien-être	9
Mar. 7 > Jeu. 9	SUNACLAP - Création audiovisuelle		Arts visuels	6
Mer. 8 & Mer. 15	Le corps du musicien		Forme / Bien-être	8
Mer. 8 > Ven. 10	DJING	Dès 11 ans	Musique	6
Jeu. 9	Création de fanzines	Famille	Arts plastiques	3
Jeu. 9 & Ven. 10	Cartographie sensible - 20 ans de Bellegarde		Arts croisés	4
Ven. 10	Pilates		Forme / Bien-être	9
Ven. 10	Libérer le cou et les épaules		Forme / Bien-être	8
Ven. 10	Fit Boost		Forme / Bien-être	9
Mer. 15	Le corps du musicien		Forme / Bien-être	8
Mer. 15 > Ven. 17	Cartographier les futurs		Ecriture	5
Mer. 15 > Ven. 17	MAO	Dès 16 ans	Musique	6
Mer. 17	Pilates	Adulte	Forme / Bien-être	
Ven. 17	Libérer le cou et les épaules		Forme / Bien-être	8
Ven. 17	Fit Boost		Forme / Bien-être	9



L'ICÔNE C'EST TOI!

Expression corporelle et arts plastiques
Charlotte Delcurou - La C.I.M.E
& Lise Bardou

Lun. 6 > Ven. 8 juil. 13h30 > 17h30



Enfants 6/12 ans

Tu as toujours rêvé de te métamorphoser en ton icône préféré(e)? Nous construirons ensemble ton costume et nous explorerons son attitude à travers le corps, la musique et l'interprétation.

Cet atelier donnera lieu à une série de mises en scènes filmées.



Tarif : 100 € les 3 séances

Renseignements et inscriptions : charlotte.delcurou@gmail.com - 06.07.15.46.87

ARTS PLASTIQUES



FANZINES

MAGMA

(Musée des Arts Graphiques et des Musiques Actuelles)

Jeu. 9 juil. 15h > 18h

Public / familles

Animé par un créateur de fanzines, cet atelier s'adresse à tous les publics, adultes comme enfants. Il invite chacun à explorer librement son imagination en réalisant son propre fanzine, sous forme de publication papier personnelle, créative et expressive.

À partir de livres, photographies, magazines..., les participants composent leur publication en mêlant écriture, collage, dessin, découpage et mise en pages. Chacun repartira avec son fanzine ainsi que des exemplaires à partager.



Tarif : Gratuit sur réservation / 12 places

Renseignements et inscriptions : Accueil Centre culturel 05 62 27 44 88



**CARTOGRAPHIE SENSIBLE :
redessiner le quartier au miroir de
nos souvenirs.**

Fabrication des 20 ans de
Bellegarde

**Jeu. 9 & Ven. 10 juil. – en attente
d’infos.**

Bellegarde a 20 ans. Pour cet anniversaire, le Centre culturel devient le centre d’archives sensibles du quartier.

Une exploration ludique et participative où la carte officielle s’efface au profit d’un récit collectif. Publics et habitants sont conviés à mettre en miroir leurs souvenirs intimes et la mémoire collective des rues du quartier pour aboutir à une installation interactive et hybride, entre jeu social et archives vivantes.

 **Gratuit**

Renseignements : Accueil du Centre culturel



MODÈLE VIVANT EN ARGILE

Claire Michel

Mar. 7 juil. 10h>12h30 & 13h30>17h

Adulte

Une journée pour observer une pose, un corps mis à nu, ces proportions et apprendre à transcrire l’ensemble dans l’argile.



Tarif : E / 10 places

Inscription : metropole.toulouse.fr



© Droits réservés

LA VOIX EST LIBRE

Isabelle Luccioni, Oui Bizarre

Ven. 3 juil. 10h>13h & 14h>17h

Tout public - Débutant

La voix est notre outil central au théâtre. Comment l'utiliser, l'échauffer et dire un texte avec notre voix ? Nous découvrirons les techniques pour se faire entendre et s'adresser à un large public, avec un travail sur l'adresse et un échauffement approfondi à partir d'une sélection de textes.



Tarif : 35€

Renseignements et inscriptions : oui.bizarre@gmail.com - 06 60 46 45 80

ÉCRITURE



© Photo Drew Beamer

CARTOGRAPHIER LES FUTURS

Malie Daubiné-Berton & Elise

Vandel, Association CALM

Mer. 15 > Ven. 17 juil. 10h>17h

Imaginer des futurs en s'inspirant du travail des romancières contemporaines. En s'appuyant sur les écrits d'autrices aussi diverses qu'U. Le Guin, M. Enriquez, B. Chambers ou L. Limongi, nous vous invitons à raconter tous vos futurs possibles.



Tarif : 230€ / 12 places

Renseignements et inscriptions : M. Berton-Daubiné 06 11 53 12 34 / É. Vandel 06 60 93 70 15
collectifavantlesmots@gmail.com
<https://my.weezevent.com/cartographier-les-futurs-entre-lhorreur-et-le-desirable>



© Droits réservés

SUNUCLAP – Création audiovisuel

Lenaïg Fall Mabon & Juan Montalvo
- Cinélixir

Mer. 1^{er} > Ven. 3 juil. 9h>18h
OU

Mar. 7 > Jeu. 9 juil. 9h>18h

Tout public – dès 15 ans

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



Tarif : 150€ la session

Renseignements et inscriptions : sunuclap@gmail.com - 07 60 57 69 74



© Droits réservés

DJING – MAO

Kaonashi & Kazokoo Hors Les Murs

Mer. 8 > Ven. 10 juil. 14h> 17h

DJING – Dès 11 ans

Mer. 15 > Ven. 17 juil. 14h> 17h

MAO – Dès 16 ans

Au cours de ce stage, vous découvrirez les fondamentaux du mix DJ, apprendrez à synchroniser les tempos, à harmoniser les sons et à mixer des musiques de différents genres.

Le second volet aborde la Musique Assistée par Ordinateur.



Tarif : 129€ – 5 places dans chaque session

Renseignements et inscriptions : <https://shotgun.live/fr/venues/kazokoo>

Contact : kaonashiprod@gmail.com - 09 50 64 83 30



BARRE À TERRE

Alice Maurissanne, Soma'Arts Nya Zeni

Lun. 30 juin > Ven. 3 juil. 12h15 >13h45

Adultes - Dès 16 ans

Niveau intermédiaire

Stage de perfectionnement de Barre à terre. Travail au sol et en musique de renforcement de la musculature profonde et d'étirements actifs et passifs. Mémoire, centrage, en-dehors, "auto-grandissement", accords respiratoires et bonne humeur seront de la partie !



Tarif : 15 euros/séance

Renseignements et inscriptions: alice.maurissanne@gmail.com - 06 25 17 50 61



TAICHINDO initiation

Fédération Française de Taichindo

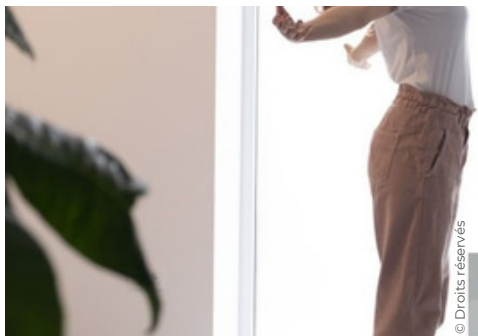
Sam. 4 juil. 9h >18h

Le Taichindo ou art du mouvement, est une pratique énergétique qui repose sur des exercices simples alliant gestuelle et souffle. Elle permet une meilleure maîtrise de son corps. Ouvert aux affiliés de la F. F. de Taichindo et aux néophytes à partir de 18 ans.



Tarif : Gratuit sur réservation

Renseignements et inscriptions : audebert.jp@free.fr - 06 79 37 31 48



LE CORPS DU MUSICIEN

Sharon Monroe – Movement Refinery

Mer. 8 juil.

Mer. 15 juil.

9h30 > 12h30

La méthode Feldenkrais™ est une approche du mouvement qui aide le musicien à accroître sa conscience corporelle et à découvrir des mouvements plus légers et plus faciles, tout en améliorant la posture en position assise et debout.



Tarif : 35€ par séance/ 10 places

Renseignements et inscriptions : info@movement-refinery.com – 06 43 25 01 27
www.movement-refinery.com



LIBÉRER LE COU ET LES ÉPAULES

Sharon Monroe – Movement Refinery

Ven. 10 juil.

Ven. 17 juil.

9h30 > 12h30

Découvrez quelques séances de mouvements classiques de la méthode Feldenkrais™ destinées à diminuer le niveau de tension dans les muscles du cou et des épaules. Retrouvez plus de confort, d'aisance et de sérénité.



Tarif : 35€ par séance/ 10 places

Renseignements et inscriptions : info@movement-refinery.com – 06 43 25 01 27
www.movement-refinery.com



PILATES & FIT BOOST

Benjamin Rivalin, Toulouse Sport Santé

Pilates

Mar. 7, Ven. 10 & 17 juil. 11h15 > 12h15

Gym douce basée sur le ré-équilibre postural. Renforcement des muscles profonds, relâchement des tensions du dos, amélioration de l'équilibre et de la posture


Fit Boost


Ven. 10 & 17 juil. 12h30 > 13h30

Renforcement musculaire (bras, abdos, fessiers, cuisses...), amélioration du système cardio-vasculaire, dépassement et amélioration de l'estime de soi.



Renseignements et inscriptions : brivalin@icloud.com - 06-66-30-91-83

 Pour les stages et ateliers associatifs, la réservation et le paiement se font directement auprès de l'association. Les modalités d'inscription sont précisées sur chaque proposition).

 Pour les stages et ateliers municipaux :



Duo parent-enfant



En famille



Enfants

Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre **le mercredi 17 juin 2026**

Inscrivez-vous depuis chez vous ! Pour cela, vous avez la possibilité d'utiliser le téléservice mis à votre disposition sur montoulouse.fr. En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

- en téléphonant à l'un des agents d'accueil dans les Centres culturels,
- en écrivant à l'adresse suivante : inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr.

Les tarifs et règles de remboursement sont consultables [en ligne](#).

TARIFS

Les tarifs des activités sont adaptés aux revenus de chacun grâce à la prise en compte du Revenu Fiscal de Référence. Cette tarification tient compte de la situation financière de l'utilisateur : les publics aux revenus les plus modestes bénéficient de tarifs encore plus bas qu'aujourd'hui pour faciliter leur accès aux activités socioculturelles.

Que dois-je faire ?

Une seule chose : mettre à jour votre Dossier Unique Interactif (DUI) en renseignant votre Revenu Fiscal de Référence qui se trouve sur la première page de votre dernier avis d'impôt sur le revenu. Ce document est disponible dans votre espace Particuliers sur impots.gouv.fr

A savoir : un simulateur de tarifs est également disponible dans la rubrique Mes démarches sur metropole.toulouse.fr

ATELIERS

Activités ponctuelles programmées sur une 1/2 journée maximum.

ATELIERS (1/2 JOURNEE)	TARIF A par 1/2 journée	TARIF B par 1/2 journée
TOULOUSE	2,70€ à 6 €	4,60 € à 10,20 €
HORS TOULOUSE	9 €	15 €

STAGES

Activités ponctuelles programmées au moins sur 1 journée complète ou sur plusieurs 1/2 journées ou journées successives ou discontinues avec une obligation d'inscription sur toutes les séances du stage.

STAGES	TARIF A par 1/2 journée	TARIF B par journée	TARIF C par 1/2 journée	TARIF D par journée	TARIF E par 1/2 journée	TARIF F par journée
TOULOUSE	2,70€ à 6 €	5,40 € à 12 €	4,60 € à 10,20 €	9,20 € à 20,40 €	9,10 € à 20 €	18,20 € à 40 €
HORS TOULOUSE	9 €	18 €	15 €	30 €	30 €	60 €

ENVIE DE DÉCOUVRIR D'AUTRES STAGES ET ATELIERS ?

Découvrez toute l'offre des stages proposée par l'ensemble des centres culturels de Toulouse dans la brochure en ligne disponible sur metropole.toulouse.fr



CENTRES
CULTURELS

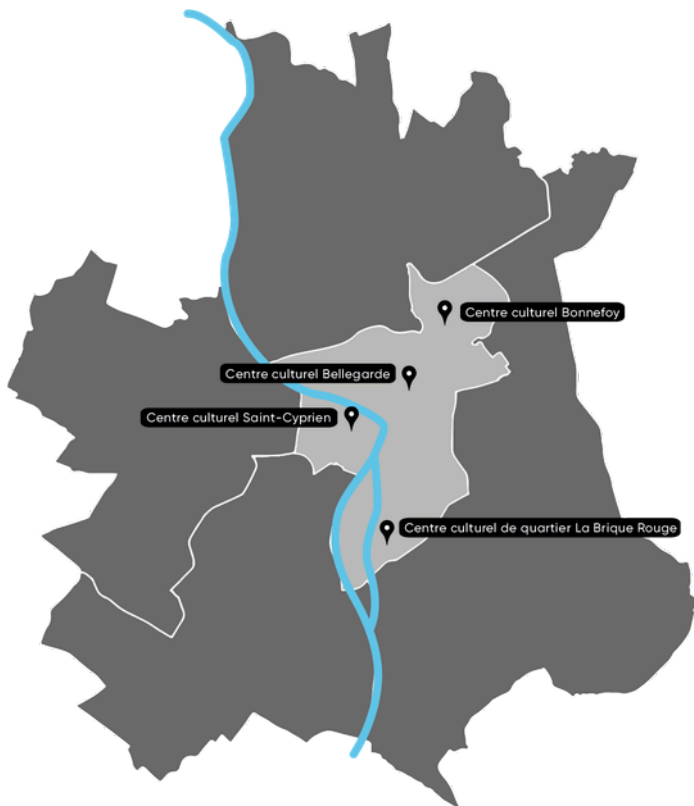


http://

metropole.toulouse.fr



[Centres culturels de Toulouse](#)



CENTRE CULTUREL BELLEGARDE

17 rue Bellegarde

31000 Toulouse

Tél : 05 62 27 44 88

Métro : ligne B - station Jeanne d'Arc

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

Renseignements :

accueil.bellegarde@mairie-toulouse.fr

Visuels : Droits réservés