

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Centre culturel
Bellegarde

Les activités de mon quartier

Saison 2026 - 2027

IMPRIMERIE TOULOUSE MÉTROPOLE



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE



TOULOUSE



Les activités de mon quartier 2026-2027



Arts plastiques
p 3



Fabrique Giscard
p 7



Arts de l'image
p 8



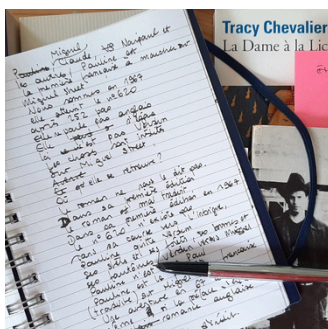
Musique
p 9



Danse
p 11



Théâtre
p 15



Langues & Ecriture
p 16



Jeux de société
p 18



Forme & Bien-être
p 19

1. Arts plastiques

Droits réservés

Enfant

Eveil à la création

Mercredi 14h00 > 15h00 → 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.

Tarif A

Inscription : metropole.toulouse.fr

Expérimentations plastiques

Mercredi 15h15 > 16h45 → 7/9 ans → Initiation

Plusieurs techniques plastiques à explorer : pastel, fusain, gouache, encre de Chine, collage, gravure pour s'appropriier ces outils. La découverte des expositions accueillies à Bellegarde vient nourrir l'imaginaire et permet à chacun de développer sa propre créativité.

Tarif A

Inscription : metropole.toulouse.fr



Carnets créatifs pour les kids

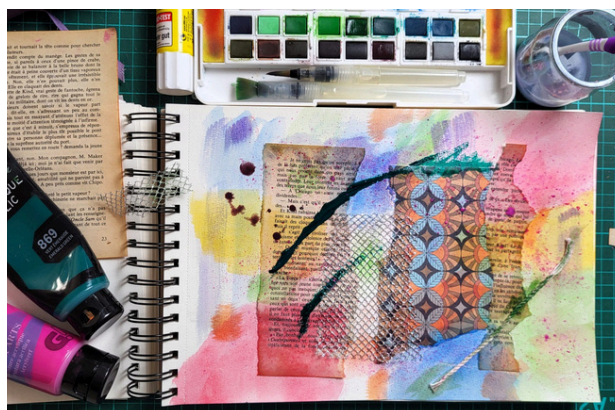
NEW

Mercredi 16h30 > 18h00 → 8/10 ans > Initiation

Les enfants explorent leur imagination et révèlent leur créativité à leur rythme. Un carnet à inventer, remplir et à transformer au fil des séances ! On écrit, on dessine, on peint, on gribouille, on découpe, on colle... On mélange les mots et les images, les idées et les couleurs.

Tarif A

Inscription : metropole.toulouse.fr



1. Arts plastiques



Adulte

Du livre d'artiste au livre imprimé

Samedi 9h30 > 13h00 & 14h00 > 16h00 (Sept. > Jan.)

L'atelier aborde les techniques de façonnage et de reliure autour de réalisations collectives. L'appropriation de ces techniques vise à servir un projet de création d'un livre d'artiste, d'un objet unique ou multiple.

Dates : 26/09, 10/10, 7/11, 21/11, 12/12, 19/12, 9/01, 23/01

Tarif B / Atelier bimensuel

Intervenants : Audrey Douanne & Sylvain Ameil

Inscription : metropole.toulouse.fr

Monotype et techniques d'impressions

Samedi 9h30 > 13h00 & 14h00 > 16h00
(Fév. > Juin)

NEW

Le monotype est un procédé plus facile d'utilisation que la gravure. Il permet d'aborder la quasi totalité des thématiques en lien avec les arts plastiques : graphisme, dessin, trait, empreinte, traces, surfaces, textures, matières, composition, couleur...dans un contexte abstrait ou figuratif. Cet atelier, fait appel à l'inventivité et à la créativité.

Dates : 27/02, 13/03, 27/03, 24/04, 22/05, 29/05, 5/06, 19/06

Tarif B / Atelier bimensuel

Intervenante : Olga Vieco

Inscription : metropole.toulouse.fr



De l'observation à la création > Découverte

Mardi 18h > 21h

Mercredi 18h30 > 20h30

Jeudi 18h30 > 20h30

Affûter le regard et stimuler l'imaginaire des écritures graphiques variées – fusain, gouache, acrylique, mine de plomb, stylo, encre, collage... Un travail d'après nature, photographies ou vidéo pour jouer avec les textures, la transparence et les superpositions.

Tarif A – Tarif B le mardi

Intervenante : Martine Coste

Inscription : metropole.toulouse.fr

Dessin, peinture, matières

Lundi 18h00 > 21h00 → Découverte

Un temps d'expérimentation et de création autour du dessin, de la peinture et du travail de la matière.

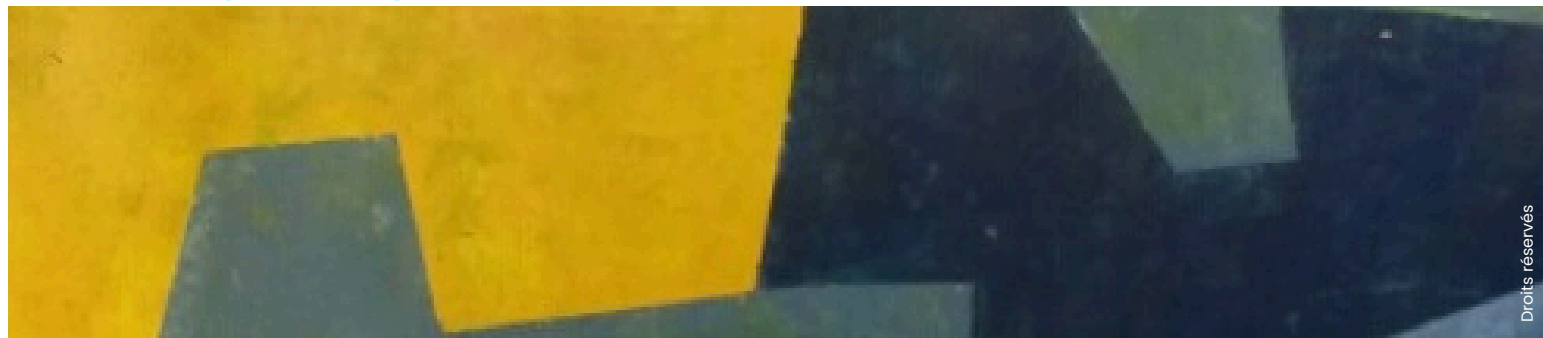
Chaque séance s'ouvre sur un temps d'échange autour d'une œuvre abstraite ou figurative, pour aborder les notions de gestuelle, perspective, couleur, composition, formes, textures, matériaux. Selon la ou les technique(s) choisie(s), un suivi individuel sera proposé. A partir d'objets, un dessin d'observation complètera le travail en atelier. L'attention aux volumes et à l'espace permettra d'affiner le regard, les proportions, les interstices et la qualité du trait.

Tarif B

Intervenante : Lyz Friedrich

Inscription : metropole.toulouse.fr

1. Arts plastiques



Droits réservés

Adulte

Aquarelle, l'expérience de la fusion

Amandine Szczepaniak – B'Art Nomade

Mardi 9H30 > 12h30

Mardi 14h > 17h

Les curieux de l'art découvriront la fusion de l'eau et des pigments. Des démonstrations et des exercices simples explorent les techniques de l'aquarelle et du dessin. Laissez libre cours à l'imagination, exprimez les !

Dates : 29/09, 14/10, 10/11, 24/11, 8/12, 12/01, 26/01, 23/02, 9/03, 23/03, 20/04, 4/05, 18/05, 1/06, 15/06.

Dates complémentaires à venir.

Informations et inscription : 06 17 91 87 80 – sz.amandine31@gmail.com

Couleurs et composition

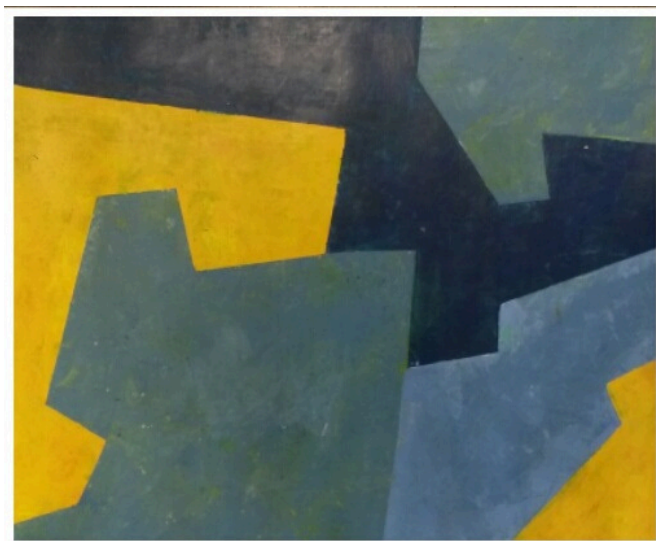
Christophe Montagut – Composition et couleur

Vendredi 16h > 18h

Vendredi 18h > 20h

Une manipulation de la couleur, avec un vocabulaire concrétisant des intentions plastiques et la découverte des notions de composition, de représentation. La méthode pédagogique progressive établit des liens cohérents entre la forme, le fond et les outils nécessaires à la réalisation d'une expérimentation picturale.

Informations et inscription : 06 49 57 46 15 – 07 70 45 57 14 – compositionsetcouleurs@gmail.com



Activités créatives de loisirs

Cercle Bellegarde

Broderie & tricot Lundi 14h > 18h45

Crochet Lundi 17h30 > 18h45

Peinture Mardi 14H > 18h

Patchwork Vendredi 14H > 17h30

Activités manuelles, travaux d'aiguille (tricot, broderie, patchwork, petite couture), peinture (aquarelle et acrylique).

Informations et inscription : 06 67 60 68 22 – cerclebellegarde@free.fr

Voyages avec les couleurs

Express Yourself

Mardi 17h30 -20h30 → dès 13 ans

Venez vous détendre et expérimenter la nature des couleurs, guidé par la méthode du Docteur Margarethe Hauschka.

A votre rythme, libérez l'artiste en vous, en créant des espaces pour accueillir et révéler de nouvelles formes.

Informations & inscriptions : 06 50 76 40 82 – isa.morales@yahoo.fr



Enfant

Sculpture, modelage

Mardi 17H00 > 18h30 → 9/14 ans

Au fil de thèmes ludiques, les enfants apprennent à manipuler l'argile et à se l'approprier. Une découverte du volume, des proportions, de la forme, de la couleur et du relief à travers différentes techniques comme le colombin, la plaque, le travail dans la masse. Un apprentissage pour gagner en autonomie, en concentration et patience.

Tarif A - 8 places

Intervenante : Claire Michel

Inscription : metropole.toulouse.fr

Adulte

Sculpture, modelage

Lundi 14h30 > 17h30 → Création

Lundi 18h30 > 21h30 → Découverte

Découverte, approfondissement de la sculpture académique à la céramique contemporaine. Différentes techniques sont abordées pour appréhender le volume, le décor, la couleur et la présence de l'oeuvre dans l'espace. Modelage dans la masse, au colombin, à la plaque, terre papier, techniques de décors, patines.

Tarif B

Intervenante : Claire Michel

Inscription : metropole.toulouse.fr

Terre, recherche, expérimentation

Mardi 9H30 > 12h30

Mardi 17h > 20h

Jeudi 9h30 > 17h30 → Bimensuel

1 sem./2 par groupe le jeudi → confirmés

Cet atelier de création et de recherche en céramique contemporaine permet d'approfondir la pratique de la matière, pour un public déjà expérimenté. L'atelier est membre de l'Académie Internationale de la céramique.

Tarif B

Intervenante : Cécilia Olabarrieta

Inscription : metropole.toulouse.fr

Dessin et techniques mixtes

Jeudi 10h > 12h → Découverte

Jeudi 14h > 16h → Découverte

De l'observation à l'interprétation. Éduquer l'oeil en abordant les bases de dessin, les différentes techniques en noir et blanc et en couleur (fusain, mine de plomb, sanguine, pastel, encre, lavis, brou de noix, monotype...) sur des supports variés, d'après nature, photographies ou inspiration de peintres.

Tarif A

Intervenante : Olga Vieco

Inscription : metropole.toulouse.fr





Enfant

Découverte des Techniques d'animation

Pauline Naets – Association Ease-in

Mardi 17h > 18h30

Mercredi 17h > 18h30

Jeudi 17h > 18h30 11/15 ans et 15/18 ans

Pauline Naets, formatrice en films d'animation, propose un moment créatif pour expérimenter différentes techniques – papier découpé, stop motion, jouets optiques – trouver son style et raconter ses aventures en images. A partager entre amis !

Informations et inscription : 06 18 20 08 90 – asso.ease.in@gmail.com



Adulte

Réalisation audiovisuelle

Lénaig Fallmabon & Juan Montalvo

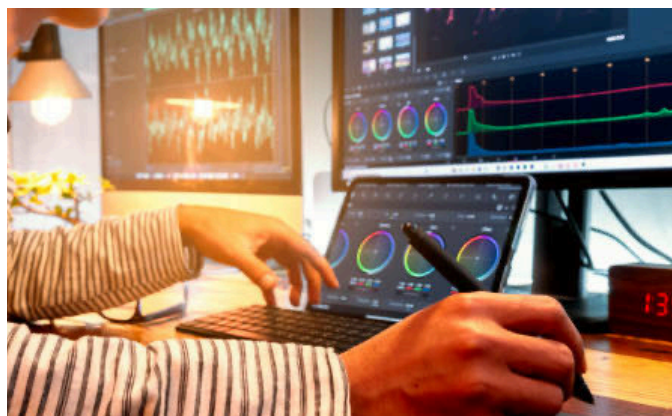
SUNU CLAP

Voir dates : 16h > 21h → 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.

Dates : 25>27/11, 9>11/12, 20 >22/01, 27>29/01, 17>19/03, 24>26/03, 26>28/05, 2>4/06, 9>11/06

Informations et inscription : 07 60 57 69 74 – sunuclap@gmail.com



Formation numérique

Fédération des Femmes pour l'Europe

Lundi 9h30 > 12h

Mardi 13h30 > 16h30

En petits groupes et avec des exercices pratiques, les seniors apprennent à maîtriser les fonctionnalités de base d'un ordinateur – connaître les principes des outils numériques et envoyer des mails – s'acquitter des formalités administratives qui se font de plus en plus souvent en ligne.

Informations et inscription : 06 78 86 19 22 / anne-marie.diez@ffpe-toulouse.org

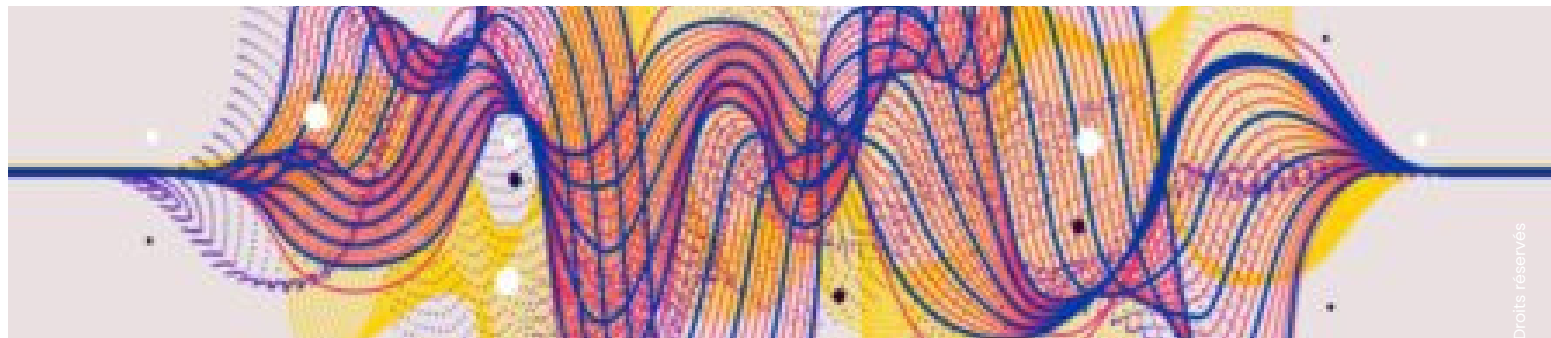
Formation numérique

Combustible

Vendredi 9h > 12h

Combustible numérique favorise la transmission des connaissances pour aider les personnes en difficulté avec les outils numériques à créer, communiquer, faire des démarches administratives, s'informer en toute sécurité et dans le respect de leur vie privée et de la confidentialité de leurs données personnelles, avec des logiciels libres.

Informations et inscription : 07 44 41 38 92 – flavie.gauthier@combustible-numerique.fr



Enfant

L'atelier des petites oreilles grandes ouvertes

Samedi 10h30 > 11h45 → 5/7 ans

Quand la matière sonore ouvre des univers, des imaginaires, et permet de créer des histoires... Cet atelier, centré sur l'écoute, la découverte de paysages sonores et musicaux, portera à travers l'expérimentation, une attention particulière à la palette extraordinaire des sons et des musiques qui nous entourent.

Tarif A

Bimensuel. Dates : 26/09, 10/10, 7/11, 21/11, 12/12, 9/01, 23/01, 27/02, 6/03, 20/03, 24/04, 22/05, 29/05, 19/06

Intervenant : Maxime Levier

Inscription : metropole.toulouse.fr

NEW

Adulte

Chant - Découverte

Lundi 10h15 > 11h15

Cet atelier accueille celles et ceux de tous niveaux qui souhaitent participer à une joyeuse thérapie musicale ! Le répertoire varié aborde tous les styles et toutes les langues.

Tarif A

Intervenante : Sidonie Landrin

Inscription : metropole.toulouse.fr

Chorale Only Voice

Johanna Poirier Dorso - Skahe art 31

Mercredi 18h30 > 21h

Moment de convivialité autour du chant, sans partition. Un ensemble à 3, 4 ou 5 voix suivant la folie de notre cheffe de chœur, principalement en anglais.

Informations et inscription : 06 63 74 26 28 - shakeart31@yahoo.fr

Enregistrements musicaux

Bouton Rouge

Mercredi 9h > 22h - Sur rendez-vous

Chaque mercredi l'artiste Cutter Le Seul, rappeur et compositeur, avec le label Bouton Rouge, accueille au studio d'enregistrement de Bellegarde. Un accompagnement dans vos projets, pour un enregistrement, des conseils, et autres retours professionnels.

Informations et inscription : 06 20 74 88 25 / assoboutonrouge@gmail.com

Enregistrements musicaux

La capsule sonore

Mardi 9h > 16h

Jeudi 9h > 16h → dès 17 ans

Les amateurs et les professionnels souhaitant développer leurs projets musicaux, dans un environnement adapté à la création. Le studio est équipé du logiciel Ableton Live, d'une carte son MOTU, d'une cabine voix insonorisée et d'un espace dédié à l'enregistrement et à la création sonore.

Tarif B

Intervenant : Madjid Hocine

Inscription : metropole.toulouse.fr + réservation à la séance à l'accueil





Adulte

Musiques actuelles avec Ableton

Mardi 18h30 > 20h30 → dès 16 ans → Découverte

Créez votre univers musical et développez une pratique musicale avec Ableton.

Aucune connaissance musicale théorique n'est nécessaire, cependant cette activité nécessite d'avoir des connaissances de base en informatique et en musique. Cette activité est ouverte aux personnes ayant déjà une pratique instrumentale.

Tarif A

Intervenante : Romain Faulman

Inscription : metropole.toulouse.fr

Formation DJ

Romain Ricavy - Le Lounge Radio

Lundi 13h > 21h45

Ce projet soutien de nouveaux talents et permet d'apprendre le métier de DJ en offrant un cadre professionnel par un accompagnement personnalisé. Les cours de DJ se déroulent sur un mois, avec des sessions individuelles de 8h de pratique dont 2h d'initiation au logiciel Rekordbox.



Formation Voix-off

Manon Pitaud - Le Lounge Radio

Lundi 18h > 20h

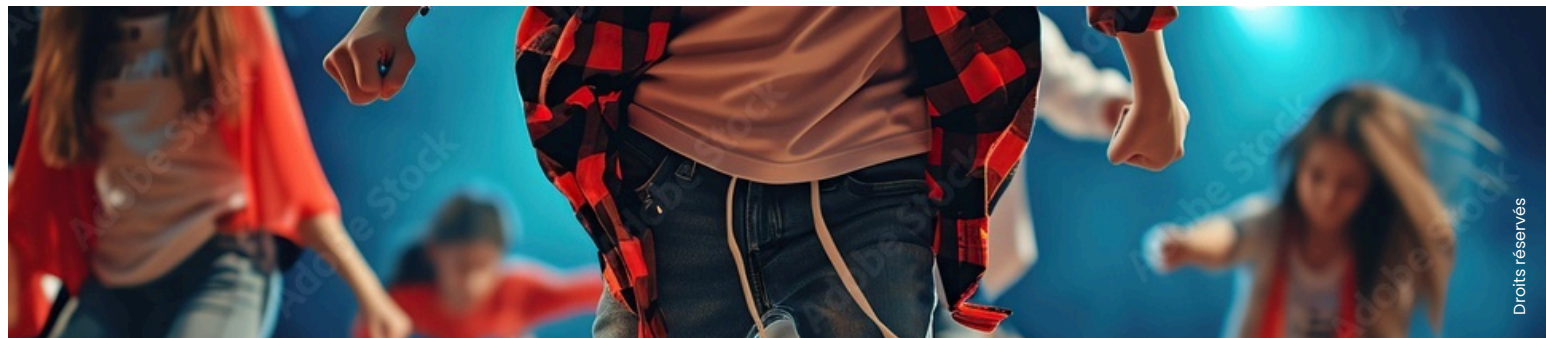
S'initier aux bases de la voix off en maîtrisant la technique vocale : respiration, diction, articulation, intonation, micro technique pour interpréter différents types de textes (publicité, narration, fiction...)

S'initier aux bases de l'enregistrement et de la post-production. Créer un projet final concret (ex : podcast, bande annonce, court reportage).

Informations et inscription : formation@agence-touloup.fr



5. Danse



Enfant

Éveil corporel et rythmique

Mercredi 15h45 > 16h45 → 4/6 ans

Un moment ludique pour découvrir la danse, développer sa créativité et son imaginaire, et goûter au plaisir du mouvement. Aborder la notion de musicalité et contribuer au développement sensoriel des enfants.

Tarif A

Intervenante : Charlotte Delcurou

Inscription : metropole.toulouse.fr



Lady Style

Mercredi 16h30 > 17h30 → 9/12 ans

Très en vogue dans les clips des icônes féminines préférées des ados, cette danse sensuelle et fluide, met l'accent sur le style et la confiance en soi et permet une expression libre.

Tarif A

Intervenante : Sandrine Plaa

Inscription : metropole.toulouse.fr

Adulte

Modern jazz

Lundi 12h45 > 14h15 → dès 16 ans

Jeudi 12h30 > 14h → dès 16 ans

Danse multiculturelle dont la pédagogie est axée sur le rythme, l'énergie et l'expression. Les séances sont composées de trois temps forts : transmission des fondamentaux, atelier de composition pour l'aspect ludique de la danse et construction chorégraphique

Tarif A

Inscription : metropole.toulouse.fr



Barre à terre

Alice Maurissanne – Soma'Art Nya zen

Mardi 19h > 20h30

Jeudi 12h30 > 13h45

Technique d'assouplissement du corps. Travail de la respiration, de la mobilité de la colonne vertébrale et des chaînes musculaires. Étirements actifs et passifs exécutés en musique.

Un bon moyen d'évacuer toutes les tensions et de se sentir en pleine possession de son corps.

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





Droits réservés

Danse contemporaine & Création chorégraphique

Charlotte Delcurou – La C.I.M.E.

Mercredi 17h30 > 19h00 → Débutant

Un cours à thème pour explorer et approfondir les techniques de la danse contemporaine : floorwork, partnering, création instantanée et improvisation, colonne vertébrale, appuis, explosivité, lenteur... Une palette de compétences élargie ... tout en prenant le temps.

Mercredi 19h00 > 20h30 → Débutant

Cours technique autour des fondamentaux : travail au sol et improvisation, apprentissage de phrases chorégraphiques, pour conjuguer les acquis et l'interprétation. Approche sensible et dynamique du mouvement, musicalité, recherche de sensation et réveil de l'imaginaire.

Jeudi 19h45 > 21h15 → Avancé

Pour celles et ceux qui pratiquent déjà la danse afin de renforcer leurs acquis, avec un accent sur le travail au sol, l'engagement physique et l'improvisation. Technique, musicalité, imaginaire, qualités corporelles et mémoire chorégraphique.

Création chorégraphique

Samedi 10h30 > 12h30 – 3/10, 7/11, 12/12

Samedi 10h > 18h – 30/01, 27/02, 20/03, 24/04, 22/05, 19/06

Création d'une oeuvre chorégraphique performative d'environ 30 min qui sera présentée en public.

Pour créer cette pièce contemporaine, l'engagement sur l'ensemble des sessions, permettra de former un groupe uni, solide et solidaire, et d'évoluer ensemble vers un processus créatif et d'interprétation

Informations et inscription : 06 07 15 46 87 – asso.la.cime@gmail.com

Danse contemporaine

Cie Peter Agardi

Danse théâtre & Floorwork

Vendredi 10h > 12h

Vendredi 14h > 15h30

Vendredi 15h30 > 18h

Le floorwork et le théâtre physique comportent beaucoup de travail au sol, de passages debout-sol, de déplacements dynamiques ou d'appuis sur les genoux. Un bon moyen d'évacuer toutes les tensions et de se sentir en pleine possession de son corps.

Aucune expérience en danse ou théâtre n'est nécessaire. Pédagogie adaptée suivant le groupe. (Travail au sol, peu adapté aux personnes blessées ou avec des pathologies articulaires. Bonne condition physique et aisance dans l'activité corporelle recommandées.)

Informations et inscription : compagniepeteragardi@gmail.com



Danse contemporaine

Christophe Le Goff – Cie Maygetsin

Recherche – création

Lundi 9h30 > 12h30 – Intermédiaire/Avancé

Travail technique, d'interprétation et d'une recherche sur la composition instantanée.

Ce training aborde la relation au sol, la fluidité, la prise d'espace, le relâchement, et la liberté du mouvement. L'interprétation développe qualité, intensité et puissance d'une présence « animale » sur le fil de l'instant. La pratique de la composition instantanée est le fruit d'une recherche autour de l'écriture chorégraphique. Au cours de la saison, deux ou trois performances publiques auront lieu avec le groupe.

Danse improvisation

Christophe Le Goff – Cie Maygetsin

Recherche – création

Lundi 17h45 > 19h45 – Intermédiaire/Avancé

Improvisation (en duo, trio, groupe) centrée sur des fondamentaux : incarnation organique, sensible, qualités de perception, connexion et ouverture aux autres et à l'environnement.

Seront développées, la conscientisation de l'architecture spatiale créée par la danse, la maîtrise et l'écoute du temps (rythme) ainsi que la mise en jeu de l'imaginaire. Le plaisir, le lâcher-prise, la détente, le jeu et la liberté ont une place centrale dans cet atelier.

Danse contemporaine

Christophe Le Goff – Cie Maygetsin

Tout public

Samedi 11h > 13h – Training /Échauffement & 14h > 17h – Improvisation

Le relâchement nerveux, organique et musculaire, la liberté articulaire, la notion de « centre », la plongée dans la sensation du mouvement, l'acuité de la perception, le plaisir et la liberté du corps dans l'espace sont des qualités travaillées.

Ce corps que nous éprouvons par une pratique simultanée du lâcher-prise et de la conscience, se reconnecte à sa propre « animalité ». Un corps libre et sensible qui exprime la singularité énergétique propre à chaque participant.

Dates : 3/10, 28/11, 12/12, 16/01, 27/02, 13/03, 24/04, 22/05, 19/06

Informations et inscription : 06 86 50 19 98 – legoff.andcie@yahoo.fr



Tango Argentin

Marina Carranza – Aqui Macorina

Vendredi 19h30 > 21h30

Le tango est une danse de dialogue. Une communication entre les partenaires et avec la musique. Les mécanismes du tango tels que dissociation, pivots, guidage, appuis, requièrent une attention particulière dans leur apprentissage.

Informations et inscription : 06 65 40 77 83 / cie.aquimacorina@gmail.com



Danse orientale

Tiphaine Ben-Naïm – Taksim Oriental

Lundi 20h30 > 22h

Jeudi 14h30 > 16h

Émouvante et féminine, la danse orientale permet d'exprimer sa vitalité, ses sentiments, joies et peines pour découvrir la culture rythmique et musicale du monde arabe. Une large place à la création et à l'improvisation permettra de s'approprier la danse orientale avec l'objectif d'oser s'exprimer selon son propre style.

Informations et inscription : 06 33 32 71 97 – ibtiorientale@gmail.com

Danses urbaines

Dance hall – Débutant

Soru- Anim'US

Mercredi 18h > 19h

Envie de bouger avec style et d'apprendre des steps 100 % good vibes ? Viens découvrir la dance hall, une danse jamaïcaine pleine d'énergie, où tu te lâches tout en bossant ton flow. On acquiert des bases solides, des mouvements puissants, des rythmes qui claquent et une attitude qui fait la différence. Pas besoin d'expérience, on t'explique dans une ambiance cool et motivante.

Dance hall – Intermédiaire

Soru- Anim'US

Mercredi 19h > 20h

On step up d'un niveau pour aller chercher plus loin dans la danse ainsi que la musicalité. On pousse le corps à aller au-delà de ses limites afin de mieux le comprendre et trouver son style!

Hip Hop – Débutant

Soru- Anim'US

Jeudi 17h45 > 18h45

Prêt-e à libérer ton style ? Le hip-hop, est la danse urbaine par excellence : chorégraphie, freestyle, flow, attitude, et des steps qui claquent. Viens poser tes bases, apprendre à bouger sur des sons actuels, et construire ton propre style dans une ambiance détendue et fun. Pas besoin d'avoir déjà dansé : on part de zéro, pour se sentir à l'aise et s'éclater. Exprime-toi et partage de bonnes vibes.

Entraînement libre

Rufai Souf – Anim'US

Mardi 17h > 19h

Venez vous entraîner librement que ce soit pour du freestyle ou de la chorégraphie et partager un moment convivial avec d'autres danseurs.

Hip Hop – Intermédiaire

Melvin- Anim'US

Jeudi 17h45 > 18h45

Un cours Hip-Hop purement chorégraphique pour appréhender les différents niveaux de musicalités possible, le développement de step et de concept et comment utiliser les bases du Hip-Hop afin de step up sa danse et se sentir plus à l'aise.

Informations et inscription : 06 23 45 62 66 – anim.us.bureau@gmail.com



6. Théâtre



Droits réservés

Enfant

Théâtre enfants

Laura Magni – Contrescarpe

Mercredi 14h30 > 15h30 → 6/8 ans

Mercredi 15h30 > 17h → 9/10 ans

Mercredi 17h > 18h30 → 11/12 ans

Ces ateliers s'inspirent des ressources du groupe et valorisent chaque participant.e. De l'expression corporelle à la maîtrise de sketches, le côté ludique est toujours au premier plan.

Pour le groupe 6/8 ans, un projet de création de costumes s'inscrit dans l'atelier. En lien avec la création théâtrale de l'année, les enfants imaginent, dessinent les costumes puis réalisent des petites maquettes sur des mannequins miniatures.

Informations et inscription : 06 24 69 61 73 – con3scarpe@gmail.com

Adulte

Théâtre adultes

Laura Magni – Contrescarpe

Mercredi 19h00 > 20h30

Propositions d'expression corporelle et verbale, d'abord dédiées aux repères d'espace et de temps avec une importante présence de la musique. Dans un second temps, la mise en scène vise une matière dramaturgique plus consistante et drôle. Le côté ludique est toujours présent, ainsi que le partage collectif pour un jeu fédérateur et enthousiaste. Représentation publique en fin d'année.

Informations et inscription : 06 24 69 61 73 – con3scarpe@gmail.com

Théâtre adultes

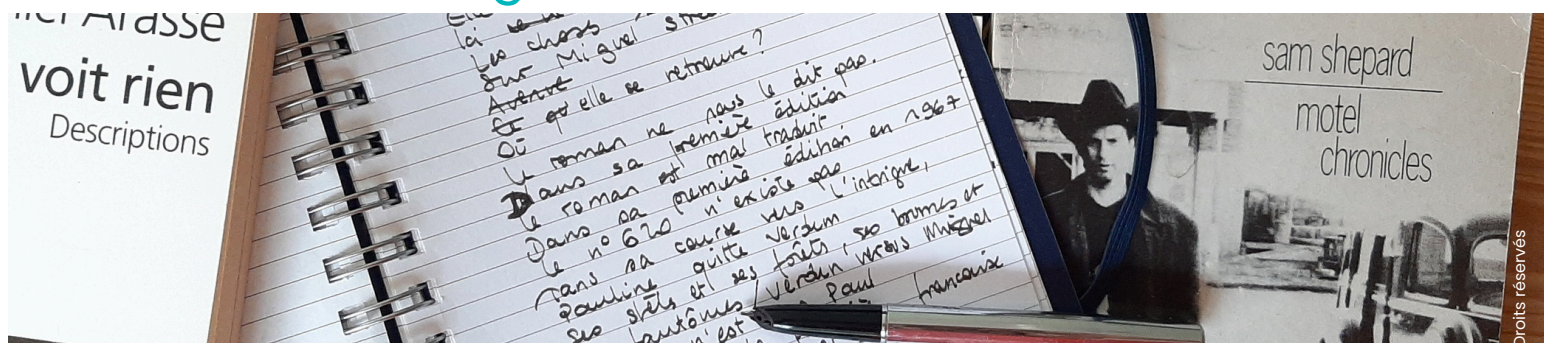
Isabelle Luccioni – Oui Bizarre

Mercredi 18h45 > 20h45 → Débutant

Cet atelier permet de découvrir les fondamentaux du théâtre à travers un ensemble d'exercices et une approche des textes permettant au groupe d'inventer un langage commun. Une restitution en fin de saison.

Informations et inscription : 06 60 46 45 80 – oui.bizarre@gmail.com





Ateliers d'écriture

Une saison d'écriture (dans) l'art contemporain



Jeudi 18h > 21h – Bimensuel

À l'instar d'une oeuvre d'art, le texte comporte des dimensions narratives et symboliques. L'immersion dans l'univers d'un.e artiste par un temps long favorise la découverte et l'approfondissement des oeuvres et des textes. Des rendez-vous pour transformer les expériences de contemplation en épanouissement créatif.

Tarif B Dates : 1/10, 15/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12, 7/01, 21/01, 4/02, 25/02, 11/03, 25/03, 22/04, 13/05, 27/05, 10/06

Intervenante : Élise Vandel

Inscription : metropole.toulouse.fr

L'écriture pas à pas

Élise Vandel – Collectif Avant Les Mots

Mardi 18h30 > 20h30 – Bimensuel

Entrer dans l'écriture, trouver la dynamique, progresser. (Se) découvrir, (re)découvrir sa plume d'écrivain.e en s'offrant une bulle d'évasion. Se laisser guider et prendre le temps d'écrire, avoir l'audace de donner une voix et d'inventer. Ces ateliers s'adressent à toute personne désireuse d'écrire, avec ou sans expérience.

Dates : 22/09, 6/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12, 5/01, 19/01, 2/02, 2/03, 16/03, 30/03, 27/04, 11/05, 25/05, 8/06

Informations et inscription : 06 60 93 70 15 – elisevandel@gmail.com

Écriture créative

Collectif Avant Les Mots



Vendredi 14h00 > 16h00

Une alternance de cinq intervenantes aux univers et pratiques complémentaires pour explorer chaque semaine une approche différente : écriture créative, jeux littéraires, écrire à partir du réel ou à partir d'archives, narration autobiographique, écriture en mouvement... Accessible à tous les niveaux, favorisant à la fois l'expression personnelle et le plaisir d'écrire dans un cadre bienveillant et stimulant.

Informations et inscription : collectifavantlesmots@gmail.com

L'île des souvenirs – Réaliser son autobiographie numérique

Jennifer Wolfarth – Collectif Avant Les Mots



Jeudi 10h00 > 12h00

Cet atelier accompagne les personnes souhaitant faire leur récit de vie. Vous rassemblez petit à petit vos souvenirs ainsi que des documents : photos, vidéos ou enregistrements audio. Vous découvrez les outils numériques permettant de créer des pages web sécurisées et ludiques à partager.

Informations et inscription : 06 74 55 67 70 – liledessouvenirs@gmail.com





Anglais du voyage

Cultur'lang'

Mercredi 15h > 16h30



Spécialisé dans l'anglais du voyage, Cultur'lang' accueille de petits groupes pour parler, comprendre et communiquer en anglais lors de voyages à l'étranger. Les formateurs diplômés et expérimentés sont natifs anglophones. Sophie Unwin est anglaise et Jake Bowles, américain.

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

Langue et culture Italiennes

Machiavelli

Mardi 12h15 > 13h45

Jeudi 12h15 > 13h45

Avec Machiavelli, association franco-italienne fondée en 1995 par un groupe d'amoureux de la langue et de la culture italienne. Son but est de faire connaître l'Italie, sa langue et sa culture par des cours adultes et enfants, le chant, le théâtre et des conférences.

Informations et inscription : 06 16 03 97 21 - contact@machiavelli-toulouse.fr



Langues Anglais - Espagnol

Cercle Bellegarde

Anglais :

Lundi 16h > 17h45

Jeudi 16h > 17h30

Espagnol

Lundi 14h > 16h

Jeudi 14h > 16h Bimensuel

Cours de langue, conversation, écriture, sorties. Ouvert à tous dans un esprit convivial.

Informations et inscription : 06 67 60 68 22 - cerclebellegarde@free.fr



8. Jeux de société



Mah Jong

Florent Descamps - Blue Frog Mah Jong Club

Lundi 19h > 22h → Confirmé

Ce jeu de plateau populaire en Chine s'apparente au rami. Cette pratique associe chance, stratégie et observation.

Informations et inscription : 07 85 12 55 27 / florent.descamps.fd@gmail.com

Jeux de rôles - dès 12 ans

Jeux de Trolls

Vendredi 17H > 22h

Samedi 13H30 > 17h45 - Mensuel

Jeux de Trolls invite à partager un moment ludique lors de parties de jeux de rôles. Que vous soyez débutants ou vétérans, nos maîtres de jeu seront ravis de vous avoir sur leurs tables.

Dates samedis : 10/10, 14/11, 12/12, 16/01, 13/02, 6/03, 20/03, 10/04, 15/05, 12/06

Informations et inscription : contact@jeuxdetrolls.com





Droits réservés

Adulte

Qi Gong

Christophe Le Goff – Cie Maygetsin

Mardi 9H15 > 10h30

Pratique taoïste douce, le Qi Gong accessible à tous, combine mouvements lents, respiration profonde et concentration mentale. Il libère les tensions et fait circuler l'énergie vitale, le Qi, dans tout l'organisme. Il réduit les tensions et douleurs, améliore la souplesse et l'équilibre, le système immunitaire pour une meilleure vitalité globale. Au niveau mental, émotionnel ; il réduit stress et anxiété, améliore la concentration et le sommeil. Christophe Le Goff éclaire de son regard de danseur professionnel ce cours traditionnel de Qi Gong.

Informations et inscription : 06 86 50 19 98 / legoff.andcie@yahoo.fr

Qi-Gong ADVAQ

Cathy Boussard – Qi-Gong ADVAQ

Mardi 10H30 > 11h45

Mardi 12h15 > 13h30

Mardi 14h30 > 15h45

Mercredi 10h30 > 11h45

Vendredi 12H30 > 13h45

Pratique énergétique chinoise, le Qi Gong renforce et restaure les ressources vitales. La douceur, la respiration et l'attention donnent toute la puissance à cette pratique. Cure de jouvence, le Qi Gong permet de retrouver durablement un équilibre physique, émotionnel et mental. Sa pratique régulière renforce le système immunitaire, réduit le stress, l'anxiété, et apaise les émotions.

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

Tai chi chuan

Eliane Danjard – Long river Tai chi

Mardi 10H30 > 11h15 → Débutant

Mardi 19h15 > 20h30 → Débutant

Mardi 11H15 > 13h → Intermédiaire

Mardi 20h30 > 21h45 → Intermédiaire

L'école Long River Tai Chi suit l'enseignement de Cheng Man-Ch'ing. Relâchement et recentrage apportent détente et équilibre également dans notre fonctionnement mental et physique.

Informations et inscription : 06 76 55 33 82 / edanjard31@gmail.com

Taïchindo

Jean-Pierre Audebert – Fédération

Française de Taïchindo

Lundi 19h45 > 21h45

Le Taichindo est une discipline issue du Budo et de différentes pratiques énergétiques. Les cours sont assurés par des animateurs agréés par la Fédération Française de Taïchindo.

Informations et inscription : 05 56 96 34 40 / 06 79 37 31 48 / audebert.jp@free.fr





Droits réservés

Flow yoga

Alix Sattler – Soflow

Mardi 18h > 19h

Pour développer souplesse, fluidité, équilibre et tonus musculaire. Mouvements lents en pleine conscience, en respiration et en musique. Une pratique douce en profondeur. Un moment de plaisir en prenant soin de soi. Niveaux adaptés.

Sophro relaxation méditation

Alix Sattler – Soflow

Mardi 17h > 18h

Jeudi 18h30 > 19h30

Dans le déposé et le mouvement simple, debout, assis sur une chaise et allongé : respirations, relaxation et visualisations. S'entraîner à apaiser son mental, développer sa confiance et ses ressources. Éveiller ses perceptions positives.

Pilates yoga

Alix Sattler – Soflow

Jeudi 17h30 > 18h30

Se ressourcer et prendre le temps pour se relier à son corps, à sa voix, s'apaiser, s'étirer et se tonifier. En respirations, fluidité du mouvement, en silence et en musique.

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

Pilates

Benjamin Rivalin – Toulouse Sport santé

Mardi 11h15 > 12h15

Mardi 12h30 > 13h30

Mardi 14h > 15h

Vendredi 9h > 10h

Vendredi 10h > 11h

Vendredi 11h15 > 12h15

Le Pilates est une gym douce basée sur le rééquilibrage postural, exercices en pleine conscience, avec une respiration particulière et une recherche de bien-être.

Informations et inscription : 06 66 30 91 83 / brivalin@icloud.com

Shri Vivek Yoga

Medha Gonzalez – Yoga doux Shri Vivek

Jeudi 10h > 11h30

Yoga intégral Shri Vivek

Lundi 12h15 > 13h30

Lundi 17h30 > 18h45

Lundi 19h > 20h15

Pratique de postures, respirations, mantras, concentration, relaxation et méditation pour booster l'énergie vitale, revitaliser le corps, équilibrer les émotions, apaiser l'esprit, éveiller la conscience et vivre plus joyeux.

Informations et inscription : 06 52 62 99 49 / medha.jgd@gmail.com

Pilates

Fanny Du Bled – En Corps Libres

Mardi 9h > 10h

Mardi 10h > 11h00

Mercredi 9h30 > 10h30

Doux yoga ouvert à tous. Se ressourcer au coeur de l'automne . Prendre le temps pour se relier à son corps, à sa voix, s'apaiser, s'étirer et se tonifier. En respirations, fluidité du mouvement, en silence et en musique.

Informations et inscription : 06 12 01 80 20 encorpslibres@gmail.com





Gym Tonic

Benjamin Rivalin – Toulouse Sport santé

Vendredi 12h30 > 13h30

Avec du renforcement musculaire général, Benjamin vous accompagne dans le dépassement de vous-même, corrige et propose des options adaptées à chaque niveau.

Informations et inscription : 06 66 30 91 83 / brivalin@icloud.com

Gym holistique

Nathalie Cessac – Entretoises

Samedi 9h30 > 12h45 – Mensuel

Inscrite dans la mouvance des gymnastiques douces. Elle participe à la prise de conscience et à l'amélioration des tensions, de la posture. On expérimente des mouvements construits sur des bases anatomiques, physiologiques précises.

Dates : 10/10, 7/11, 12/12, 16/01, 27/02, 20/03, 24/04, 22/05, 19/06

Informations et inscription : 06 74 55 22 38 / Entretoises@gmail.com



Méthode Feldenkrais

Sharon Monroe – Movement Refinery

Lundi 14h30 > 15h45

Jeudi 19h > 20h15

Cette méthode est un moyen doux et agréable de se défaire des tensions et raideurs. L'exploration de mouvements petits et lents libère les articulations et augmente le confort corporel, contribuant à un profond sentiment de bien-être.

Samedi 9h30 > 12h30 – Mensuel

Un cours pour ceux qui souffrent d'inconfort en raison d'une mauvaise posture ou de mouvements répétitifs. Soulager la tension dans le cou, les épaules, le dos et les hanches, pour retrouver mobilité et apprendre à bouger plus confortablement.

Dates : 10/10, 14/11, 12/12, 23/01, 27/02, 20/03, 22/05, 19/06

Informations et inscription : 06 43 25 01 27 / info@movement-refinery.com

x. Forme et Bien-être



Assouplissements seniors

Véronique Coutzac – Accor'danse

Mercredi 9h30 > 10h30

Mercredi 10h30 > 11h45

Par un travail debout et en douceur, ce cours renforce les muscles profonds et les notions d'équilibre en alternance avec de la mobilité articulaire et des étirements musculaires. Le travail au sol est axé sur la respiration et le calme intérieur.

Informations et inscription : 07 61 28 49 53 / accordanse@ymail.com

Barre à terre seniors

Alice Maurissanne – Soma'art Nya zen

Jeudi 11h30 > 12h30

Technique d'assouplissement du corps. Travail de la respiration, de la mobilité de la colonne vertébrale et des chaînes musculaires. Étirements actifs et passifs exécutés en musique. Un bon moyen d'évacuer toutes les tensions et de se sentir en pleine possession de son corps.

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



Gymnastique

Marie-Josée Higadère – Caisse de retraite AROC

Mardi 16h30 > 17h30

Mardi 17h30 > 18h30

Jeudi 9h > 11h

Dans une ambiance conviviale, pratiquez le renforcement musculaire adapté au rythme de chacun. Améliorez votre équilibre et évitez les douleurs articulaires en gagnant en autonomie.

Informations et inscription : 06 70 14 93 73 / mariejosee.higadere@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 2 septembre 2026 | Toutes les infos sur metropole.toulouse.fr

Calendrier des activités

Du 28 septembre 2026 au 19 juin 2027

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 Bellegarde

17, rue Bellegarde

05 62 27 44 88

accueil.bellegarde@mairie-toulouse.fr

Accès :

Métro ligne B : Jeanne d'Arc

Bus lignes : L1, L9, L1415, 23, 39, 45, 70

Accueil du public :

Du lundi au vendredi

9h00-12h30/13h30-18h00

Le samedi (hors vacances scolaires)

8h45-12h30/14h00-18h00



metropole.toulouse.fr
centresculturels.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse

Crédits photos : Droits réservés sauf mentions spécifiques



Imprimerie Toulouse Métropole - imprim'vert 2026