

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Maison de quartier
Lalande

Les activités de mon quartier

Saison 2026 - 2027

IMPRIMERIE TOULOUSE MÉTROPÔLE



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  **TOULOUSE**

Les activités de mon quartier



Sommaire

1 Musique	4
2 Théâtre	5
3 Danse	6
4 Forme et bien-être	8
5 Sport	10



1. Musique

PERCUSSIONS AFRICAINES

Adultes

Débutant : Jeudi | 19h-20h30

Avancé : Jeudi | 20h45-22h15

Salle polyvalente

Renseignements et inscriptions :

BAGA PERCUSSIONS

07 81 64 50 44

info@bagapercussion.com



PIANO

Lundi | 13h-16h30

Mardi | 14h-16h

Club Ados

Renseignements et inscriptions :

Philippe LEJEUNE

06 89 34 03 46

philip.lejeune@yahoo.fr



ORCHESTRE MUSIQUE ORIENTALE ET CRÉATIONS

Adultes

Vendredi | 18h-22h30

Salle polyvalente

Renseignements et inscriptions :

06 06 76 46 67

ali.alaoui@yahoo.fr



2. Théâtre



THÉÂTRE

Adultes & seniors

Jeudi | 10h-12h30

Jeudi | 20h-23h

Club Ados

Renseignements et inscriptions :

LA R'ÉPLIQUE

06 85 59 29 03

giselegigigil@gmail.com





3. Danse

DANSE AFRICAINE

Adultes

Débutant : Lundi | 19h-20h30

Avancé : Lundi | 20h45-22h15

Salle polyvalente

Renseignements et inscriptions :

BAGA PERCUSSIONS

07 81 64 50 44

info@bagapercussion.com

DANSE POUR TOUS !

Ados, adultes & seniors

Jeudi | 10h-11h30

Cub'land

Renseignements et inscriptions :

COMPAGNIE UNE HISTOIRE

06 62 72 17 18

compagnieunehistoire@gmail.com

DANSE EN LIGNE

Séniors

Vendredi | 14h30-16h30

Cub'land

Renseignements et inscriptions :

ASTORS

06 30 66 92 39

f_m@hotmail.fr





3. Danse

SALSA

Adultes

Dimanche | 15h30-20h30

Salle polyvalente

Renseignements et inscriptions :

CUBA LIBRE

06 52 11 17 73

cuba.libre.toulouse@gmail.com

KIDI DANCE

Enfants

6 à 8 ans : Lundi | 17h15-18h

9 à 11 ans : Jeudi | 17h15-18h

Cub'Land

Renseignements et inscriptions :

CLUB VITAFÉDÉ 31

06 72 11 16 15

lyloo81@gmail.com



4. Forme & bien-être



CANNE SANTÉ

Séniors

Mardi | 18h-19h

Salle polyvalente

Renseignements et inscriptions :

ACADÉMIE JACQUES LÉVINET 31

06 62 27 98 80

ajl.hautegaronne@gmail.com

CANNE & BÂTON DÉFENSE

Adultes

Mardi | 19h-21h

Salle polyvalente

Renseignements et inscriptions :

ACADÉMIE JACQUES LÉVINET 31

06 62 27 98 80

ajl.hautegaronne@gmail.com



GYM VOLONTAIRE

Séniors

Lundi | 18h30-19h30

Cub'land

Renseignements et inscriptions :

GV SPORTS

06 47 13 76 35

g.auneau31@gmail.com

SELF DÉFENSE PRO KRAV

Adultes & ados

Mercredi | 18h-21h

Salle polyvalente

Renseignements et inscriptions :

ACADÉMIE JACQUES LÉVINET 31

06 62 27 98 80

ajl.hautegaronne@gmail.com

5. Forme & bien-être



SMS (section multi activités séniors)

Séniors

Mardi | 14h-15h30

Cub'land

Renseignements et inscriptions :

ASTORS

06 10 27 29 45

mdambielle@gmail.com

SOPHROLOGIE & RÉFLEXOLOGIE

Samedi | 9h30-12h

Cub'land

Renseignements et inscriptions :

EVEIL T SENS

06 12 62 95 65

jgonzalez.sophro@yahoo.com

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi | 12h30-13h30

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

Vincent ITIER

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr

FIT'DANCE ADULTES

Adultes

Jeudi | 18h30-20h

45 min' de renforcement musculaire

+ 45 min' de cardio dance

Cub'Land

Renseignements et inscriptions :

CLUB VITAFÉDÉ 31

06 72 11 16 15

lyloo81@gmail.com

6. Sport



BADMINTON

Adultes

Lundi | 19h-21h

Mercredi | 19h-21h

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

COLT BADMINTON

06 89 38 79 79

petruschka@gmail.com

BADMINTON

Séniors

Lundi | 16h-18h

Jeudi | 16h-18h

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

ASTORS

06 37 28 36 49

dosaintmars@aol.com



6. Sport



MMA (Arts martiaux)

Dès 14 ans

Vendredi | 19h-21h30

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

LADJAL BOXING CLUB

06 24 60 96 49

ladjal910@gmail.com

CAPOEIRA

Ados & adultes

Jeudi | 20h30-22h

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

VOLTA AO MUNDO

07 81 33 37 63

candeiaastoulouse@gmail.com

ESCALADE

6 à 8 ans : Mardi | 16h30-17h30

9 à 13 ans : Mardi | 17h30-18h30

Dès 14 ans : Mardi | 18h30-19h30

Mur d'escalade

Renseignements et inscriptions :

Christophe RAFFEL

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr

BOXE THAÏLANDAISE & ANGLAISE

5 à 9 ans : Mercredi | 14h-15h

Vendredi | 17h-18h

10 à 13 ans : Mercredi | 15h-16h

Vendredi | 18h-19h

Dès 14 ans : Mercredi | 16h-17h15

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

LADJAL BOXING CLUB

06 24 60 96 49

ladjal910@gmail.com

6. Sport



KENDO

Ados & adultes

Jeudi | 19h30-23h

Samedi | 9h-13h

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

SEIGAKUKAN KENDO TOULOUSE

06 87 55 43 28

seigakukan.kendo@gmail.com



JUDO

4 à 5 ans : Mercredi | 17h à 17h45

6 à 7 ans : Mercredi | 17h45 à 18h45

8 à 11 ans : Mercredi | 18h45 à 19h45

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

JUDO CLUB DES MAZADES

06 43 94 85 69

judoclubdesmazades@gmail.com



CHEERLEADING & CHEERDANCE

Mercredi

14h-15h30 | Minimes débutant (2017, 2016, 2015, 2014, 2013)

15h30-17h | Minimes intermédiaire (2017, 2016, 2015, 2014, 2013)

15h30-17h | Open débutant (2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007)

17h15-19h | U16 (2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009)

Samedi

10h-11h30 | Minimes débutant (2017, 2016, 2015, 2014, 2013)

10h-12h | Minimes intermédiaire (2017, 2016, 2015, 2014, 2013)

10h30-11h45 | Loisir (2017, 2016, 2015, 2014, 2013)

13h-14h00 | Handicheer – destiné aux personnes avec un handicap moteur, dès 10 ans

13h30-14h15 | Baby (2021, 2020)

14h30-15h30 | Tiny (2019, 2018)

14h-16h | U16 (2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009)

16h-18h | Open débutant (2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007)

16h30-18h | Junior médiant (2010, 2009, 2008, 2007)

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

ÉCOLE INTERNATIONALE DE CHEERDANCE ET CHEERLEADING

06 60 93 92 70 | etoiles.eicc@gmail.com



6. Sport



FOOTBALL DE TABLE

Adultes, ados & séniors

Mercredi | 18h30-21h

Vendredi | 18h-22h

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

TOULOUSE FOOTBALL DE TABLE

06 35 36 62 03

toulouseft@gmail.com

PING-PONG

Séniors

Lundi | 16h-18h

Jeudi | 16h-17h

Vendredi | 10h-12h

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

ASTORS

06 35 96 79 49

elisabethcastello66@gmail.com

PILATES

Lundi | 9h30-10h30

Lundi | 10h30-11h30

Gymnase / Cub'land

Renseignements et inscriptions :

Vincent ITIER

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr

SYSTEMA – ART MARTIAL RUSSE

Adultes & ados

Mardi | 18h-20h

Cub'Land

Renseignements et inscriptions :

SYSTEMIC ENERGIE

06 88 97 52 37

stephan.roy@hotmail.fr

6. Sport



VOLLEY BALL LOISIRS

Adultes

Lundi | 21h-23h30

Mercredi | 21h-23h30

Vendredi | 21h30-23h30

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

COLT VOLLEY BALL

06 60 85 97 08

coltvolleyball31@gmail.com

VOLLEY BALL COMPETITION

Adultes

Mardi | 20h30-23h30

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

COLT VOLLEY BALL

06 60 85 97 08

coltvolleyball31@gmail.com



7. Autres



JEUX DE MÉMOIRE

Séniors

Lundi | 14h-16h

Cub'land

Renseignements et inscriptions :

ASTORS

06 35 96 79 49

elisabethcastello66@gmail.com

ESCRIME LUDIQUE

Ados, adultes & séniors

Samedi | 20h30-23h30

1 fois par mois

Gymnase

Renseignements et inscriptions :

CONSULAT D'ELLESLANDE

06 15 76 18 65

consulatdelleslande@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



Maison de Quartier Lalande

239, avenue de Fronton

05 36 25 28 23

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr

Accès

Bus n° 29, 69, L10 – Arrêt Riché Lalande

Accueil du public

Du lundi au vendredi
9h-12h30 | 13h30-17h30



metropole.toulouse.fr
centresculturels.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse