

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Centre culturel
Théâtre des Mazades

Les activités de mon quartier

Saison 2026 - 2027



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE



TOULOUSE

Un mot sur le Centre culturel Théâtre des Mazades



Présentation

Les Centres culturels de Toulouse proposent à tous les publics une offre d'ateliers de pratique de loisirs artistiques, culturels, éducatifs, sportifs et de bien-être dans un esprit d'échange et de mixité sociale au plus près de chez vous. Ces ateliers, organisés par la Mairie et par les associations accueillies, vous proposent un espace d'apprentissage et d'accompagnement à la découverte de disciplines variées.

Le Centre culturel – Théâtre des Mazades est une scène dynamique de la vie culturelle toulousaine dans le quartier des Minimes. La programmation est pluridisciplinaire et favorise l'émergence de la scène locale avec une écriture contemporaine.

En s'appuyant sur de nombreux partenariats associatifs et institutionnels et des actions hors les murs à la rencontre des habitants, le Centre culturel – Théâtre des Mazades participe à l'éducation artistique et culturelle des plus petits aux plus grands dans une exigence d'accessibilité et de qualité sur plus de 5000 m², avec des salles de conférences, un hall d'exposition, et 9 salles de pratique amateur (sport, théâtre, danse, activités artistiques, forme et bien-être etc.).

Les activités de mon quartier



Sommaire

1 Arts plastiques	p. 4
2 Musique	p. 8
3 Théâtre	p. 14
4 Danse	p. 16
5 Cirque	p. 26
6 Forme & bien-être	p. 28
7 Jeux de société	p. 37

1. Arts plastiques



Enfants

Eveil aux formes et aux couleurs

Parents-enfants 0-3 ans

Mercredi | 17h15-18h15



À travers le jeu et l'exploration, l'idée est de stimuler les sens en manipulant différentes formes, textures, en malaxant des objets, en mélangeant et peignant des couleurs. Un temps pour s'épanouir à deux et renforcer les interactions sociales.

⚠ Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.

Fournir : matériel de peinture, peinture, papier... précisions auprès de l'intervenant

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Dessin - Peinture

6-9 ans - Débutants

Jeudi | 17h30-19h

Il s'agit de développer l'apprentissage du dessin et de la peinture par l'observation et l'expérimentation des techniques afin de favoriser la pratique, l'expression personnelle et de révéler les capacités créatrices de chacun. ⚠ Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.



Fournir : matériel de peinture, peinture, papier... précisions auprès de l'intervenant

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

1. Arts plastiques



Enfants

Atelier créatif



nouveau !

6-12 ans - Débutants | Mercredi | 13h30-14h30

Des rendez-vous ludiques et créatifs conçus comme des espaces de découverte, d'expérimentation et de partage. Chacun et chacune est invité(e) à imaginer, inventer et explorer sa créativité librement, à son rythme, à travers des propositions adaptées à son âge.

À chaque atelier, un thème différent est proposé autour de pratiques variées telles que le collage, l'écriture, le dessin ou encore la peinture. Aucune compétence technique n'est nécessaire, les débutants sont les bienvenus. Ces ateliers offrent aux enfants l'occasion de manipuler, tester, observer et créer dans une ambiance conviviale et bienveillante tout en développant leur curiosité, leur imagination et le plaisir de faire

Infos pratiques

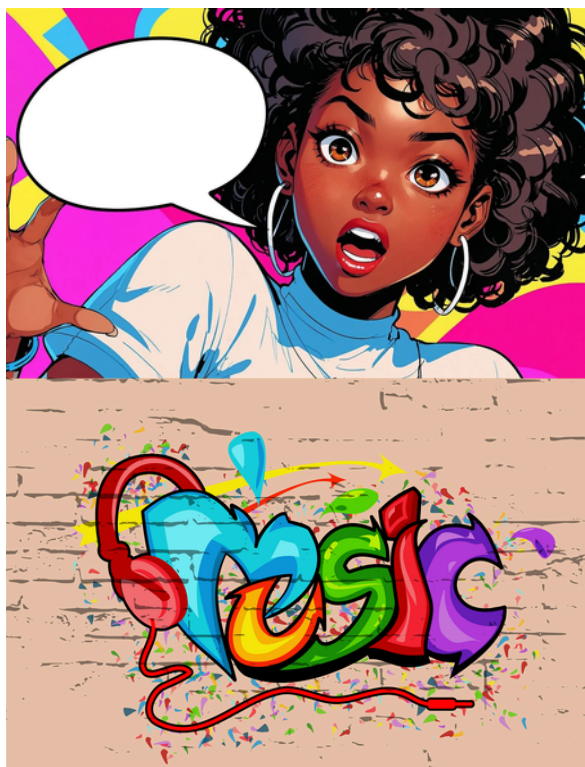
ABC Productions | 06 86 79 73 37 | celinearres.31@gmail.com



Manga Graff

9-14 ans - Débutants

Mardi | 17h30-19h



Une plongée dans le monde du Graffiti et du Manga. Un voyage fascinant dans des univers graphiques puissants. Un moment convivial pour s'initier aux bases du Manga et du Street Art. Un terrain de jeu idéal pour explorer, tester, s'amuser et développer son propre style. ⚠️ Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.

Fournir : crayons, carnet, peinture, ...
précisions auprès de l'intervenant

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

1. Arts plastiques



Adultes

Dessin – Peinture | Création

Tous niveaux

Lundi | 16h-18h

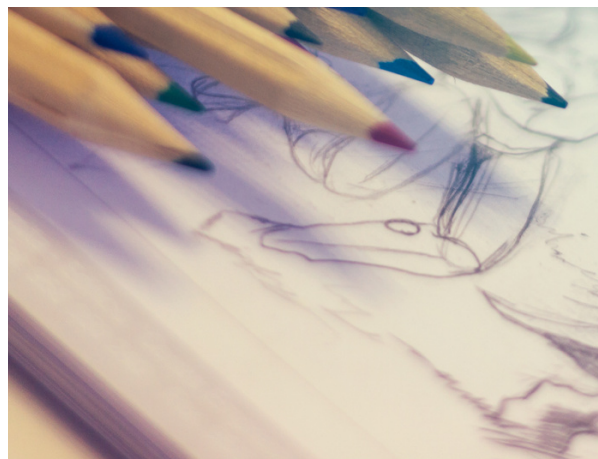
Ici les pratiquants sont invités à développer leur créativité en partageant leurs idées, leurs envies avec un accompagnement vers la création collective en dessin et peinture. Observation et expérimentation des techniques, émulation.... Tous niveaux.

! Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice



Fournir : matériel de peinture, peinture, papier...
précisions auprès de l'intervenant

Initiation aux techniques picturales

Débutants

Mardi | 20h-22h

Il s'agit de développer l'apprentissage du dessin et de la peinture par l'observation et l'expérimentation des techniques afin de favoriser la pratique, l'expression personnelle et de révéler les capacités créatrices de chacun.

! Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice



Fournir : matériel de peinture, peinture, papier...
précisions auprès de l'intervenant

1. Arts plastiques



Adultes

Atelier créatif



nouveau !

Mercredi | 14h45-15h45

Des rendez-vous créatifs et manuels ouverts à toutes et tous, conçus comme des espaces conviviaux où chacun(e) est invité(e) à explorer sa créativité librement, à son rythme.

A chaque atelier, un thème différent sera proposé autour du collage, de l'écriture, du dessin ou encore de la peinture.

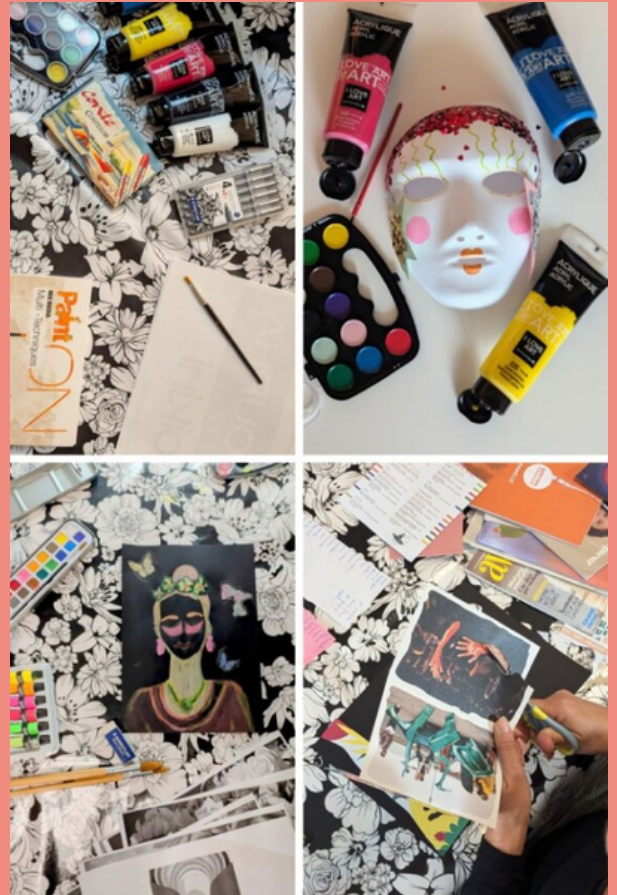
Aucune compétence technique n'est nécessaire, les débutant.e.s sont les bienvenu.e.s.

Aucun objectif si ce n'est celui de prendre un temps pour soi, dans un esprit convivial, pour favoriser la détente, la curiosité, l'expression et le plaisir de créer.

Infos pratiques

ABC Productions

06 86 79 73 37 | celinearres.31@gmail.com



2. Musique



Éveil musical

3-4 ans | Mercredi | 16h-17h

Eveil musical adapté aux enfants de petite et moyenne section de maternelle. Approche ludique et sensorielle de la musique par le rythme, le mouvement, les chansons, la découverte des instruments.

Infos pratiques :

Canzonetta

05 61 22 10 78 | assocanzonetta@gmail.com

Découverte musicale autour du chant

4-6 ans | Samedi | 9h45-10h45

6-9 ans | Samedi | 11h-12h

Les enfants vont découvrir ou redécouvrir le chant, exprimer leur voix et leurs émotions dans un environnement stimulant et amical.

Ils pourront collaborer en groupe et développer des compétences sociales au travers de jeux vocaux, de l'apprentissage de chansons, de la découverte de l'oreille musicale...

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le [téléservice](#)



Chant et musique

7-10 ans | Lundi | 17h-18h15

Approche ludique de la musique par le chant et la formation musicale (percussions corporelles, chansons, pratique des instruments).

Infos pratiques :

Canzonetta

05 61 22 10 78 | assocanzonetta@gmail.com

2. Musique



Enfants

Guitare

9-14 ans - Débutants
Mercredi | 15h15-16h15

Il s'agit de pratiquer l'instrument (rythme, harmonie, mélodie et accords) en utilisant des standards de la musique (blues, jazz, pop...) dans le but d'acquérir l'autonomie nécessaire pour jouer en groupe. Atelier destiné à la 1ère et 2ème année de pratique. Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.

 Fournir : votre instrument

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Guitare



nouveau !

9-14 ans | Création - Tous niveaux
Mercredi | 16h15-17h15

Il s'agit de pratiquer l'instrument (rythme, harmonie, mélodie et accords) en utilisant des standards de la musique (blues, jazz, pop...) dans le but d'acquérir l'autonomie nécessaire pour jouer en groupe. La créativité de chaque enfant est mis au service d'une création collective.

Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.

Pop-rock

Pratique musicale collective

9-14 ans
Mercredi | 17h30-19h30

Ici, les pratiquants seront accompagnés pour jouer ensemble dans un environnement qui favorisera les échanges et le partage des connaissances.

Des révisions régulières à la maison permettront d'avancer ensemble efficacement tout au long de l'année. Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.

 Fournir votre instrument (sauf piano et batterie, mis à disposition sur place).

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice



2. Musique



Adultes

Musiques du monde | Pratique musicale collective

Jeudi | 19h-22h

Ici, les pratiquants seront accompagnés pour jouer ensemble dans un environnement qui favorisera les échanges et le partage des connaissances. Des révisions régulières à la maison permettront d'avancer ensemble efficacement tout au long de l'année. Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.

Infos pratiques : Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions et réservations via le téléservice

 Fournir : votre instrument (sauf piano et batterie, mis à disposition sur place).

Le violon dans tous ses états

 nouveau !

Lundi | 20h15-22h

Cet atelier vise à initier les artistes aux nouveaux rôles du violon (et des cordes frottées) dans la sphère des musiques actuelles et de briser les clichés liés à ces instruments.

Infos pratiques

DSH

contact@studiodsh.fr

La guitare dans tous ses états

 nouveau !

Mardi | 20h15-22h

Cet atelier vise à faire découvrir de nouvelles façons d'accompagner et de faire groover sa guitare grâce à des techniques et rythmes inspirés des traditions populaires du monde. Des musiques slaves à celles de la Réunion, Tiroki (Christophe) vous proposera d'élargir votre champ des possibles en explorant de nouveaux horizons

Infos pratiques

DSH

contact@studiodsh.fr

2. Musique

Adultes

Psychophonie

Samedi 19 sept, 17 oct, 14 nov, 12 déc, 30 jan, 27 fév, 27 mars, 22 mai, 12 juin | 9h30-12h30

Aborder sa voix, la découvrir ou la redécouvrir par le prisme du sensoriel et du plaisir de chanter. Fondée dans les années 50 par la cantatrice et pédagogue Marie-Louise Aucher, cette approche ludique permet de contacter son corps-instrument dans une certaine profondeur.

Les ateliers s'organisent autour de temps corporels (réveils, conscientisation, liquidations, activations), de temps de mises en vibration, de temps de jeux vocaux et vocalises, de jeux de sons et de chants collectifs.

Infos pratiques

Les Ouïes Sauvages

06 71 40 90 81

alicebenar.contact@gmail.com



Le Rap pour Tous

Mardi | 17h30-19h30

Pour débutant ou confirmé, découverte, approfondissement ou professionnalisation dans l'univers du Rap. De l'écriture, en passant par la mise en voix, le choix des musiques, le coaching studio ou scénique, tous les aspects seront travaillés ensemble dans la bienveillance, la bonne humeur et le kiff partagé !

Infos pratiques

Alpha B | 06 87 09 17 14

alphab.hiphop@gmail.com

Cours collectif

Vendredi | 17h-19h

Pour 4 participants maximum.



Infos pratiques

Topophone

contact@topophone.fr

2. Musique



Adultes

Chanter en groupe nouveau !

Débutants

Mercredi | 18h30-20h

Les participants partageront des moments où le chant est un moyen d'expression dans un environnement stimulant et amical.

Ils pourront collaborer en groupe, sans prérequis et développeront avec l'intervenant un répertoire varié et adapté au groupe tout au long de l'année...

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Chorale inclusive – Ensemble en chœur

Vendredi | 14h15-15h45

Chorale inclusive pour les personnes en situation de handicap et les personnes valides.

Infos pratiques

Canzonetta

05 61 22 10 78

assocanzonetta@gmail.com

Chant et Musique bien-être

Lundi - 18h30-20h : 14 sept, 28 sept, 12 oct, 2 nov, 16 nov, 30 nov, 7 déc, 4 jan, 18 jan, 01 fév, 22 fév, 08 mars, 22 mars, 5 avr, 19 avr, 3 mai, 17 mai, 31 mai, 14 juin

Pratique du chant et de la musique pour la détente.

Infos pratiques

Canzonetta

05 61 22 10 78

assocanzonetta@gmail.com



2. Musique



Adultes

En live ! Accompagnement vers la scène

Vendredi | 17h-19h

Cet atelier de médiation culturelle a pour objectif de préparer des artistes, quelque soit leur niveau ou leur expérience à affronter les scènes de concours, tremplins, aux premières scènes professionnelles. Grâce à un accompagnement technique, scénique et émotionnel, Robert amènera les participants à développer leurs compétences artistiques dans un cadre bienveillant, stimulant et structuré.

Infos pratiques

DSH

contact@studiodsh.fr

Orchestre symphonique amateur

Vendredi | 19h30-22h

Répétition hebdomadaire des musiciens de l'Ensemble Orchestral Pierre de Fermat autour d'un programme symphonique sous la direction de Paul MILLISCHER et Jacques ANDRIEU.



Infos pratiques :

Ensemble orchestral Pierre de Fermat | 06 61 91 09 43

ensemble.orchestral.fermat@gmail.com

3. Théâtre



Enfants

Théâtre éveil

6-8 ans

Mercredi | 13h30-14h30

À partir d'écrits ludiques et d'autres supports tels des images, des chansons, des contes, une histoire sera écrite ensemble. Nathalie partira des lectures, des histoires et des imaginaires des enfants. Pour non-lecteurs et lecteurs.

Théâtre

8-12 ans

Mercredi | 14h30-16h

Cet atelier permettra la découverte des écritures d'autrices vivantes et d'auteurs vivants que ce soit dans une forme dramatique ou poétique.

Théâtre

12-17 ans

Mercredi | 16h-17h15

Une découverte d'autrices et d'auteurs vivantes vivant adressée aux jeunes. Le langage évolue et avec lui l'expression des sentiments. Confiance et écoute sont deux qualités fondamentales

Infos pratiques :

Quad et Cie

06 71 57 88 82 | quadetcie@free.fr



Théâtre & Métiers du spectacle

10-16 ans

Mercredi | 13h30-17h30

C'est une école de théâtre, une troupe, mais aussi une école de vie et d'ouverture au monde. Une troupe de théâtre atypique composée d'une trentaine d'adolescents qui mettent leur temps et leur talent au service d'enfants hospitalisés.

Au programme des ateliers : apprentissage de tous les métiers du théâtre. Jeu de scène, chant, chorégraphie, maquillage et régie son & lumière.

Infos pratiques :

Les tréteaux blancs

lestreteauxblancs31@gmail.com



3. Théâtre



Adultes

Théâtre création



nouveau !

Lundi | 18h-20h

Cet atelier de création portera sur des choix de textes d'autrices vivantes et d'auteurs vivants. Nathalie Nauzes est metteuse en scène et mettra l'accent sur l'importance de se mettre d'accord, de travailler l'écoute de soi et des autres et sur la confiance.

Infos pratiques :

Quad et Cie

06 71 57 88 82 | quadetcie@free.fr

Théâtre d'improvisation

Mercredi | 20h-22h

Pour adultes expérimentés
(minimum 2 ans d'improvisation)
Avec 2 restitutions, à mi saison et en fin de saison.

Infos pratiques :

Black Stories Impro

06 72 67 92 12

blackstoriesimpro@gmail.com

Espoir en scène

Jeudi | 14h-16h

Expression et pratique théâtrale pour les personnes accompagnées par Espoir ou fléchées par les associations partenaires.

Infos pratiques :

Association Espoir

association@espoir31.org



Éveil au mouvement pour les tout-petits

Parents-enfants 0-3 ans

Samedi | 10h-11h30

Au sol, dans les bras ou en écharpe, l'idée est de partager un moment de découverte au mouvement dansé. Selon les capacités motrices propres à l'âge, bouger les doigts, agiter les mains ou bien travailler l'équilibre, s'exprimer et bouger en rythme...Un temps pour ressentir la musique et le mouvement dans son corps et dans celui de l'adulte.



Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Danse - éveil

4-6 ans

Mercredi | 16h-17h & 17h-18h

L'objectif est de susciter le plaisir du mouvement dansé en développant la conscience corporelle de façon ludique. Les enfants explorent les qualités de mouvement, la relation à soi, aux autres et à l'espace. Une place importante est accordée à la musicalité et au rythme.

Tarif hors fournitures ou matériel spécifique.



Fournir : Tenue adaptée pour l'activité et possible tenue pour le gala de fin d'année

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

Danse - initiation

6-9 ans

Mercredi : 14h45-15h45

Les enfants apprendront à renforcer leur disponibilité et affiner la conscience corporelle. Ils pourront ainsi acquérir qualité dans le mouvement dansé : aiguïser leur perception de l'espace, préciser les notions de musicalité, et développer leur créativité.

Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

4. Danse

Enfants

Break

8-10 ans | Mercredi | 17h30-18h30

Dès 11 ans | Mercredi | 18h30-20h

Approche au sol et techniques break

Infos pratiques

Cercle des danseurs disparus

06 74 04 80 03

cercledesdanseursdisparus@gmail.com

Danses urbaines

9-12 ans

Mardi | 17h-18h15

Ateliers de coopération pour développer les compétences psycho-sociales à travers la pratique des danses urbaines.

Infos pratiques :

Fidia Diala

06 44 11 80 57 | fidiadiala@yahoo.fr

Hip Hop

Débutants

6-12 ans | Jeudi | 17h15-18h30



Les enfants vont s'initier à une grande variété de mouvements, tout en prenant goût à l'improvisation. L'apprentissage est fait à travers des échauffements, des chorégraphies, des ateliers techniques autour des pas, création en solo ou en groupe ainsi que des battles afin de mettre en avant les mouvements acquis.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

4. Danse



Enfants

Danse classique

9-12 ans - Débutants

Mercredi | 13h30-14h45

Découvrir son corps, mémoriser des mouvements et travailler des enchaînements de danse classique via barre au sol, échauffement et milieu. La créativité de chaque enfant contribue à une création collective.

Tarif hors fournitures et matériel spécifique.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice



Fournir : Tenue adaptée pour ces activités et possible tenue pour le gala de fin d'année

Danse contemporaine

6-12 ans

Lundi | 17h30-18h30

À travers les notions d'espace, de temps, de relations et de dynamiques, ce cours permet aux enfants de s'exprimer grâce à un apprentissage technique de l'improvisation et à des temps de création, dans une approche énergétique et sensible. La créativité de chacun nourrit une création collective.



Tarif hors fournitures ou matériel spécifique.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice

4. Danse

Enfants

Danse-théâtre

9-12 ans | Vendredi 17h15-18h15

12-18 ans | Vendredi 18h15-19h15



Infos pratiques

Cie Lamdanse

contact@cie-lamdanse.com

Cet atelier est un espace d'expérimentation et création artistique. Y seront abordés des bases techniques de la danse – comme le plié, les sauts, les tours, le port des bras, les appuis ou encore l'occupation de l'espace – d'une manière organique et accessible, pour améliorer la conscience corporelle et l'image de soi. L'improvisation permettra d'explorer le mouvement, d'expérimenter différentes qualités de geste et de donner corps à la créativité. Par le jeu théâtral et les mises en situation, nous développerons l'écoute, la concentration, la confiance en soi et le sens du collectif. Dans un cadre bienveillant et joyeux, chacun.e a sa place pour s'exprimer et laisser émerger sa danse.

Flamenco creativo

4-5 ans | Mardi | 17h-17h45



nouveau !

6-8 ans | Mardi | 17h45-18h45

La Maleta propose une exploration corporelle à partir de 4 ans. Elle s'inscrit dans une approche douce et pédagogique qui respecte le rythme de l'enfant ainsi que son imaginaire vers le plaisir de danser ensemble.

Infos pratiques

Cie La Maleta - Laura Drifford

cielamaleta@gmail.com



4. Danse



Enfants

KPOP

9-18 ans

Vendredi | 19h30-22h

Initiation - tous niveaux

La découverte de l'univers de la KPOP à travers des cours de danse

Infos pratiques :

AJDR | a.j.dr@hotmail.fr



Créa Pop

12-17 ans

Jeudi | 18h30-20h

Ici, l'accent sera mis sur la création de chorégraphies dans l'univers de danse pop. Adrien et son groupe créeront autour du hip-hop, de la KPOP, de la pop moderne, les tendances...

Infos pratiques

Accueil des Mazades
05 31 22 98 00

Inscriptions via le téléservice



4. Danse



Adultes

Danse contemporaine

Débutants |

Mercredi | 20h30-22h

L'objectif est de développer la disponibilité, la réceptivité et l'ouverture vis à vis de soi-même et vis à vis des autres, en utilisant les outils de la danse. Le but est d'acquérir acuité et précision dans le mouvement dansé dans un souci de fluidité et de trouver ses modes d'expressivité.

Infos pratiques

Accueil des Mazades

05 31 22 98 00

Inscriptions via le [téléservice](#)

Création - Tous niveaux |

Lundi | 18h30-20h

L'objectif est de développer la disponibilité, la réceptivité et l'ouverture vis à vis de soi-même et vis à vis des autres, en utilisant les outils de la danse. Le but est d'acquérir acuité et précision dans le mouvement dansé dans un souci de fluidité. La créativité de chacun est mis au service d'une création collective.

Infos pratiques

Accueil des Mazades

05 31 22 98 00

Inscriptions via le [téléservice](#)

Danse contemporaine

Intermédiaires

Samedi | 10h30-12h30

Atelier de danse contemporaine dans lequel seront développés disponibilité, réceptivité, écoute de soi et des autres à travers l'expression du mouvement dansé ... Pour acquérir au fil de l'année écoute, précision et fluidité.

Au son de musiques métissées, Alice vous invite à pratiquer, créer et donner libre cours aux inspirations individuelles et collectives dans une bienveillance réciproque !



Infos pratiques

Soma'Art "Nya Zeni!"

alicemaurissanne@gmail.com

4. Danse



Adultes

Danse étirements

Lundi | 12h-13h15

En partant de la technique de la danse contemporaine, nous allons travailler sur la conscience corporelle. Assouplir et étirer le corps par la respiration et la fluidité de mouvements lents.

Neige Salinas vous propose un moment de bien être et de retour à soi!

Infos pratiques

Cie Diotime

cie.diotime@gmail.com

Danse orientale

**Mercredi | 18h-19h - Débutants
& Intermédiaires**

Jeudi | 19h30-20h45 - Avancés

Infos pratiques

Latoricaine

latoricaine@gmail.com

Danses urbaines

Mardi | 20h15-21h30

Ateliers de coopération pour développer les compétences psycho-sociales à travers la pratique des danses urbaines

Infos pratiques :

Fidia Diala

06 44 11 80 57 | fidiadiala@yahoo.fr

4. Danse



Adultes

Forro – Danse brésilienne

Lundi

Niveau 1 | 20h-21h

Niveau 2 | 21h-22h

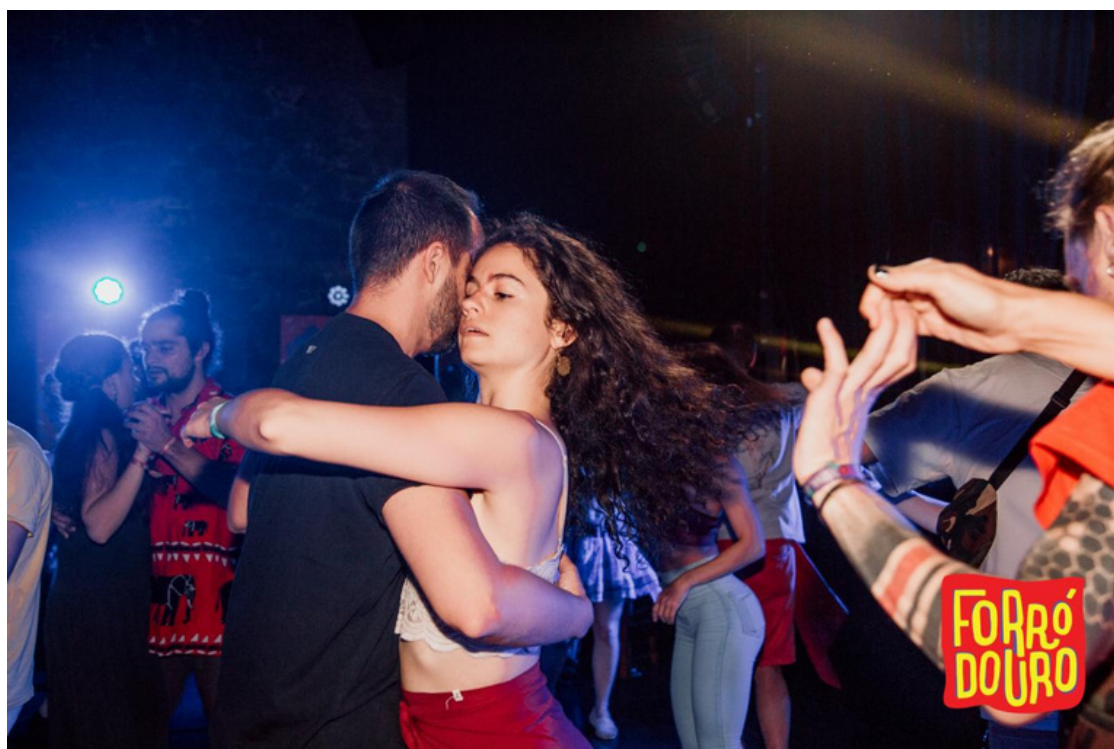
Le forró est une danse de couple brésilienne traditionnelle, reflétant l'esprit du bal populaire.

L'atelier de forro niveau 2 s'adresse aux personnes ayant déjà effectué une année de cours au sein de l'association

Infos pratiques

Coletivo Forro Profissional

forro.da.lili@mailo.com



4. Danse



Adultes

Pratique du mouvement

Jeudi | 9h30-12h

Le Programme d'Ouverture aux Propositions Singulières (en spectacle vivant) propose des sessions hebdomadaires de pratique du mouvement, pour un public professionnel et amateur. Le partage de pratiques permet, chaque semaine l'émergence d'un laboratoire, une recherche, un atelier.

Infos pratiques

POPS

popstoulouse@gmail.com

Flamenco creativo

Mardi | 19h-21h

Au fil des séances, chacun pourra se réaliser en développant le mouvement dansé, l'expression orale, la confiance en soi et en l'autre dans un cadre ludique et créatif. Laura propose une approche en douceur et en sourires.

Infos pratiques

Cie La Maleta - Laura Drifford

cielamaleta@gmail.com



4. Danse



Adultes

Solo Jazz (charleston et swing)

Jeudi | 19h30-20h45

Aimer la musique Swing, c'est déjà bien suffisant pour tester le Solo.
Aurélie vous propose de découvrir/approfondir cette danse sur 1h15 de séance !
Technique, vocabulaire, musicalité, improvisation, seul(e), en duo, en groupe...
On vous promet la bonne humeur !.

Infos pratiques

Funky swing dancers
funkyswingdancers@gmail.com

Danses Afro-américaines



Mercredi | 9h30-11h

Aurélie propose de visiter les registres de musique Jazz, Hip Hop et Afro Caribéen à travers un atelier de danse qui mettra à l'honneur, expression corporelle, rythmique et danse en groupe. Un temps pour se connecter au corps, à la musique et laisser le mental de côté.

Infos pratiques

Funky swing dancers
funkyswingdancers@gmail.com

Salsa & Bachata

Jeudi | 20h-21h30

Vendredi | 19h-21h30

Cours de danse de salsa débutants, intermédiaires , artistique, bachata évolutive.

Infos pratiques

Salsacolor
salsacolor31200@gmail.com

5. Cirque



Cirque – débutant

6-9 ans – Les Murmufants
Mercredi | 14h30-15h45

6-9 ans – Les Poussilunes
Mercredi | 15h45-17h

Cirque – création

9-12 ans – Les Astroloups
Mercredi | 13h-14h30

Les enfants vont découvrir et apprendre les arts du cirque : jonglerie, équilibre sur objets et acrobaties. L'alternance de temps techniques, de temps de jeux et de temps de recherche et d'interprétation,, permet de développer la créativité de chaque enfant et le mettre au service d'une idée ou création collective.

Infos pratiques

Accueil des Mazades 05 31 22 98 00

Inscriptions via le [téléservice](#)





Adultes



Plateau en Création Scènes ouvertes hebdomadaires

Accompagnement à la scène et au “faire public”

Lundi | 19h45-22h

Korkoro, association toulousaine des arts du cirque, propose un créneau d'accompagnement à la création et à la réception.

Un plateau libre est monté (lumières et son), pour toutes et tous, sans limite d'âge ou de pratiques artistiques. Il s'agit de montrer son numéro/performance/projet en cours puis s'ouvre un espace de discussion pour dire ce qui a été vu, ressenti et éprouvé.

C'est un moment d'échanges et d'enrichissement mutuel entre artistes amateur(ice)s et public.

Tous les lundis, c'est l'occasion de tester ses projets en public et/ou assister à des propositions artistiques pour discuter ensemble l'oeuvre en train de se faire.

A l'adresse des artistes amateurs et à ceux qui désirent « faire public »

Accueil des artistes amateurs : 19h45 | Accueil du public : 20h20

Fin du créneau : présentations + retours & discussions : 22h00

Infos pratiques

Korkoro

cirquekorkoro@gmail.com

6. Forme et bien-être



Enfants

Judo

4-5 ans - Baby 1 et 2
Samedi | 11h30-12h15

5 ans - Baby 2
Mercredi | 17h15-18h

6-7 ans - Mini-Poussins
Mercredi | 18h-19h
Samedi | 10h30-11h30

8-9 ans - Poussins
Lundi | 17h30-18h30
Jeudi | 17h30-18h30

10-11 ans - Benjamins
Lundi | 18h30-19h30
Jeudi | 18h30-19h30

Infos pratiques :

Judo Club des Mazades

06 43 94 85 69

judoclubdesmazades@gmail.com

Capoeira

Dès 5 ans
Jeudi | 18h-19h15

Au programme : jeux musique et mouvements de Capoeira

Infos pratiques

Embora! | 06 12 63 61 79 | associationembora@gmail.com

6. Forme et bien-être



Adultes

Gym douce

Jeudi | 11h15-12h15

La gym douce permet de bouger en douceur, de préserver son capital santé et de passer un moment convivial.

Infos pratiques

Association Negreneys-Curie (ANC)
05 61 57 44 01
asso.negreneys-curie@wanadoo.fr

Gym douce

Mardi | 15h30-16h30

Mercredi | 20h15-21h30

Jeudi | 10h15-11h15 & 18h15-19h15

Vendredi | 15h-16h

La gymnastique douce est un sport qui combine des exercices de musculation, des étirements et méthodes de respiration. C'est un mélange d'exercices propres au fitness, au stretching, à la musculation, au yoga, au tai-chi-chuan, au Pilates, au qi-gong... Elle se base sur la réalisation de mouvements de pleine conscience de tout son corps pour un réel bénéfice sur la santé. Le principe est de solliciter en douceur les différents muscles en prenant le temps pour bien réaliser les mouvements.

La gym douce est accessible à tous, sans limite d'âge, et s'avère être une excellente alliée pour préserver sa forme

Infos pratiques

Gym des Mazades | agvdm31@gmail.com



6. Forme et bien-être

Adultes

Gym dynamique

Lundi | 15h30-16h30
Mardi | 9h15-10h15
Mercredi | 19h15-20h15
Jeudi | 9h15-10h15
Samedi | 9h15-10h15



C'est un sport complet qui fait travailler toutes les parties du corps. La séance s'effectue en musique, elle comporte plusieurs séquences dont des exercices dynamiques de cardio, du renforcement musculaire, des étirements et de la relaxation. Ce cours permet d'améliorer la condition physique générale avec ou sans petit matériel, élastiques, haltères, bâtons, ballons...

Infos pratiques

Gym des Mazades
agvdm31@gmail.com

Gym dansée

Mardi | 18h45-19h45

Infos pratiques

Gym des Mazades
agvdm31@gmail.com

Le cours combine la musique avec des exercices de musculation et des mouvements rythmiques, le tout sur des pas de danse. Les objectifs de ces séances sont de prendre du plaisir à bouger ainsi que l'entraînement à l'endurance et à la coordination.

Capoeira

Mercredi | 19h30-22h

Infos pratiques

Embora
06 12 63 61 79
associationembora@gmail.com

L'atelier se compose d'une partie transmission de chants et rythmes de Capoeira et d'une partie mouvements : préparation physique, travail de séquences et mouvements de capoeira.

6. Forme et bien-être



Adultes

Golden Age

Mardi | 13h30-15h30

Cette activité s'adresse aux plus de 50 ans. Il s'agit de se préparer à un regroupement gymnique européen : le Festival Golden Age européen.

Les gymnastes prennent ainsi plaisir pendant quelques jours à pratiquer la Gymnastique tout en s'ouvrant aux autres nations européennes de façon ludique et culturelle....



Infos pratiques

Coquelicot Toulouse gymnastique

06 07 33 75 53

administration@ctgym.fr

Conscience posturale

Jeudi | 12h30-13h45

Infos pratiques

A'corps imparfaits

acorpsimparfaits@gmail.com

Etirer son corps dans un travail doux, en musique qui permet pleinement l'alignement et la conscience posturale, coordonner sa respiration et ses mouvements.

Mémoire

Vendredi | 10h-11h30

Infos pratiques

Association Negreneys-Curie (ANC)

05 61 57 44 01

asso.negreneys-curie@wanadoo.fr

Cet atelier est encadré par une psychologue qui propose des activités de stimulation cognitive et un entraînement à la mémorisation.

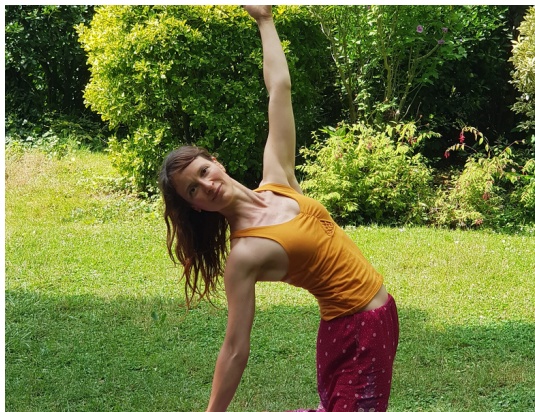
6. Forme et bien-être



Adultes

Hatha yoga

Vendredi | 9h-10h15



Infos pratiques

Fleur'essence | www.fleuressence.fr |
06 50 27 75 36 |
fleuressenceasso@gmail.com

Yoga vinyasa

Mardi | 19h-20h15

Mercredi | 12h-13h15

Vendredi | 12h15-13h30

Yoga dynamique avec une progression dans les postures, des respirations variées et une relaxation finale. Le tout dans un climat de bienveillance et d'énergie positive!

Infos pratiques

Yogalipette
06 84 99 43 09
claudine@yogalipette.com

Yoga séniors

Jeudi | 16h-17h

Ce temps est consacré à favoriser un maintien en bonne santé physique et mentale par une pratique régulière du yoga. Les principaux objectifs du cours sont le maintien de l'équilibre, la prévention des chutes, l'entretien d'une bonne capacité respiratoire, ainsi qu'une contribution à votre bien-être général en pratiquant une activité favorisant le lien social. La pratique du yoga vous aide également à ralentir votre mental et à vous apaiser en profondeur, dans une ambiance détendue et sans se prendre trop au sérieux !

Infos pratiques :

Lasala
asso.lasala@proton.me



6. Forme et bien-être



Adultes

Taiji Quan

Mardi | 17h-19h30

Vendredi | 17h-19h30

Le Taiji Quan est un art martial complet basé sur des principes simples mais subtiles, et un système de santé holistique qu'on retrouve dans la médecine traditionnelle chinoise. La création du style Chen est attribuée à Chen Wangting au 17eme siècle. Les indications médicales sont multiples

et bénéfiques pour la santé (tendons, muscles, équilibre, proprioception, respiration, calme de l'esprit...).

Infos pratiques :

Aïkido Club des Mazades

aikidotaijimazades@gmail.com



Aïkido

Mardi | 19h30-21h

Vendredi | 19h30-21h

Basée sur l'art martial développé par Morei Ueshiba en 1931, la pratique propose des techniques de défenses individuelles à mains nues et l'utilisation d'armes en bois avec le Bokken (sabre), le Jo (baton rond) et le Tanto (poignard). L'Aïkido est considéré comme un art de vivre et de gagner par la paix, où la notion de compétition est absente.

Infos pratiques :

Aïkido Club des Mazades

aikidotaijimazades@gmail.com



Etirements seniors

Mardi | 9h15-10h15 & 10h15-11h15

Développer le bien être, la souplesse du corps, l'amélioration du sommeil et permettre d'atténuer les tensions.

Infos pratiques

A'corps imparfaits

acorpsimparfaits@gmail.com

Pilates

Lundi | 9h30-10h30

Renforcement musculaire en douceur à partir de la technique Pilates alliant respiration abdominale, contrôle des mouvements et autoagrandissement de la colonne.

Infos pratiques

A'corps imparfaits | acorpsimparfaits@gmail.com

Pilates seniors

Lundi | 10h45-11h45

Pilates-Stretching- Renforcement musculaire



Mardi | 12h30-13h30

Mercredi | 19h15-20h15

Jeudi | 12h30-13h30

Renforcement du corps en profondeur, amélioration de la posture et relâchement les tensions. Adaptés à tous les niveaux, ces cours aident à regagner tonicité, énergie et bien-être global.

Infos pratiques

So'Pilates

06 50 97 59 72

so.pilates.toulouse@gmail.com



nouveau !

Acro Yoga

Vendredi | 12h15-13h45 | 13h45-14h30

L'acroyoga est une pratique accessible et conviviale qui associe yoga, portés acrobatiques et le jeu en groupe, massage thai. À travers des exercices en duo et en petits groupes, chacun(e) est invité(e) à explorer le mouvement, la confiance et la coopération dans un cadre bienveillant.

Possibilité de venir **seul, ouvert à tous niveaux**.

Ce cours de 1h30 propose un temps pour se (re)connecter à son corps, développer sa coordination, sa force et sa souplesse, tout en créant du lien avec les autres. Les séances alternent échauffement, apprentissage progressif de postures et de mouvements, jeux coopératifs et temps de relaxation. 13h45 -14h30 Un temps de jam ouvert aux élèves du cours et aux intervenants / bénévoles de l'association. L'acroyoga favorise l'écoute, l'entraide, la créativité et le plaisir de partager une activité ensemble. Il s'adresse à toute personne souhaitant découvrir une pratique à la fois sportive, artistique et humaine.

Infos pratiques

Acroconnexion | alizee.gilbert@gmail.com | acroyogatoulouse.com

Tai-Chi

Lundi | 19h30-21h

Jeudi | 19h30-21h

Le tai-chi favorise l'assouplissement des articulations et le travail de la musculature profonde.

Infos pratiques

Association Negreneys-Curie (ANC)

05 61 57 44 01

asso.negreneys-curie@wanadoo.fr

Judo

Lundi | 19h30-21h

Jeudi | 19h30-21h

Infos pratiques

Judo Club des Mazades

06 43 94 85 69

judoclubdesmazades@gmail.com

6. Forme et bien-être



Adultes

Qi Gong

Lundi | 20h-21h15

Vendredi | 10h30-11h45

Art de santé chinois, basé sur des mouvements lents et souples, le souffle, des auto-massages, de la méditation

Infos pratiques

Fleur'essence

www.fleuressence.fr | 06 50 27 75 36

fleuressenceasso@gmail.com



Taïso

Lundi | 18h30-19h30

Renforcement physique et souplesse

Infos pratiques

Judo Club des Mazades

06 43 94 85 69

judoclubdesmazades@gmail.com

Ki Taïso

Jeudi | 12h15-13h45

Le Ki Taïso est une gym de santé articulaire et énergétique qui prévient le stress, les chutes, maintien la marche et la santé des champs articulaires de l'âge.

Infos pratiques :

Seigakukan

seigakukan.kendo@gmail.com

7. Jeux et Autres



La fresque des nouveaux récits

Lundi 28 sept, 12 oct, 16 nov, 14 déc, 11 jan, 1er fév, 1er mars, 19 avr, 3 mai, 7 juin | 18h30-21h45

Une expérience collective qui vise à faire découvrir, grâce à un jeu de cartes collaboratif, quelle est l'influence des récits sur notre cerveau et nos comportements. Vous pourrez ainsi lever les verrous socio-cognitifs actuels qui nous maintiennent dans le statu quo, et contribuer à la nécessaire transition écologique et solidaire.

Pour construire ensuite un récit permettant de faire advenir un futur désirable et compatible avec les limites planétaires !



Infos pratiques :

La fresque des nouveaux récits

olivia.beaujour@gmail.com

<https://www.fresquedesnouveauxrecits.org/>

Jeux séniors

Mardi, Jeudi, Vendredi | 14h-17h

Cet atelier permet, en petit groupe, de jouer à des jeux : scrabble, rami, jeux de cartes... C'est un temps qui permet de maintenir des liens sociaux et sortir de l'isolement.

Infos pratiques

Association Negreneys-Curie (ANC)

05 61 57 44 01

asso.negreneys-curie@wanadoo.fr

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
Théâtre des
Mazades

Centre culturel – Théâtre des Mazades

10, avenue des Mazades

05 31 22 98 00

accueil.mazades@mairie-toulouse.fr

Accès

Métro ligne B

Minimes Claude-Nougaro

Barrière de Paris

Accueil du public

Du lundi au vendredi

de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30

Samedi de 9h à 12h30

(hors vacances scolaires)

