

Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Centre culturel
Saint-Simon

Les activités de mon quartier

Saison 2026 - 2027



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

Les activités de mon quartier



Sommaire

1. Arts plastiques	_____	4
2. Danse	_____	5
3. Forme et bien être	_____	8
4. Musique	_____	12
5. Théâtre	_____	14

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



Ateliers organisés directement par les centres culturels
(tarifs municipaux)



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

1. Arts plastiques

Dentelle au fuseau

Adultes

Mardi de 14h à 17h

Jeudi de 12h à 17h

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

Avec La Dentelle De Jeanny

Infos pratiques :

dentelledejeanny.stsimon@gmail.com

Dessin peinture

Enfants

Mercredi de 13h à 18h

Adultes

Mardi de 9h à 12h

Jeudi de 18h à 22h30

Avec Canto Laouzetto Musique et Pinceaux

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



2. Danse

Éveil danse classique

De 4 à 5 ans

Lundi de 17h à 18h

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

Initiation

De 4 à 6 ans

Jeudi de 17h à 18h

Pointes

De 15 à 20 ans

Jeudi de 19h30 à 21h

De 11 à 20 ans (concours)

Samedi de 13h30 à 16h30



Danse classique

De 4 à 5 ans : Mercredi de 15h à 16h

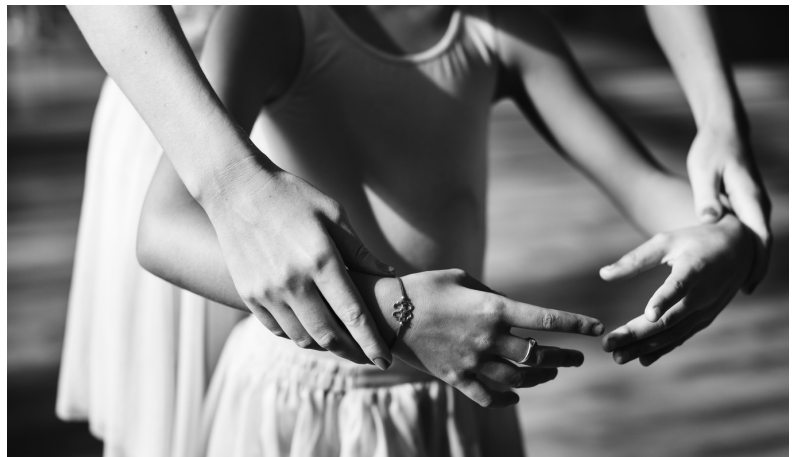
De 6 à 7 ans : Mercredi de 14h à 15h

**De 7 à 9 ans : Mercredi de 16h à 17h /
Jeudi de 18h à 19h30**

De 10 à 13 ans : Mercredi de 17h à 18h

De 10 à 15 ans : Samedi de 10h à 11h

De 15 à 20 ans : Lundi de 19h30 à 21h



Contemporain

De 8 à 10 ans : Lundi de 17h à 18h

De 10 à 15 ans : Lundi de 18h à 19h

De 15 à 21 ans : Lundi de 19h à 20h30

Jazz

Éveil de 4 à 6 ans

Mardi de 16h30 à 17h30

Initiation de 7 à 8 ans

Mardi de 17h30 à 18h30

De 10 à 15 ans

Mardi de 18h30 à 19h30

Adultes

Mardi de 19h30 à 21h

Avec Jomavi

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

Hip-Hop

De 13 à 16 ans

Mercredi de 18h à 20h

Infos pratiques :

06 06 58 68 13 – association.jomavi@gmail.com



Danse moderne

Enfants

De 6 à 7 ans

Vendredi de 17h30 à 18h30

Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Centre culturel Saint-Simon – 05 31 22 96 80



Découverte Danses

Enfants

De 4 à 5 ans

Vendredi de 16h30 à 17h30

Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Centre culturel Saint-Simon – 05 31 22 96 80

Danses Folkloriques

Adultes

Vendredi de 17h30 à 20h

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

Avec Lou Ramelet Moundi

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

Danse en ligne chorégraphiée

Adultes

Mardi : 18h-22h Mercredi: 9h45-10h45

Vous souhaitez démarrer ou renforcer vos acquis en danses de couple et/ou en danse en line? Débutants, faux débutants et passionnés, rejoignez Daily Swing pour une expérience conviviale et chaleureuse de danse : Rock, Lindy Hop, Bachata, Salsa, Line Dance.

Avec Daily Swing

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



Le Centre Chorégraphique Saint-Simon



Le Centre Chorégraphique Saint-Simon, est une école de danse pluridisciplinaire née en 2024 de la passion commune de Carla, Emma et Andrea.

Tous les trois vous accueillent dans un espace dédié au partage, à l'expression et au mouvement, à travers des cours hebdomadaires et des stages ponctuels ouverts à tous les niveaux.

Plusieurs disciplines y sont proposées :

- Commercial
- Heels
- Lyrical Jazz
- Contemporary
- Renforcement musculaire & stretching
- Néo-classique

Retrouvez Emma chaque lundi, Andrea chaque mardi et Carla chaque samedi pour les cours hebdomadaires.

Des stages ponctuels, animés par Carla, Emma et Andrea, sont également proposés tout au long de l'année autour des différentes disciplines.

Que vous soyez débutant·e ou danseur·se confirmé·e, le Centre Chorégraphique Saint-Simon vous invite à venir explorer, apprendre, progresser et surtout partager le plaisir de danser à leurs côtés.

Infos pratiques:

ccsaintsimon@gmail.com 06 65 41 68 23

Contemporary



Adultes

Lundi de 20h à 21h

Lyrical Jazz



Adultes

Lundi de 21h à 22h

Danse initiation



Enfants 6 – 8 ans

Mardi de 17h30 à 18h30

Heels



Adultes

Mardi de 21h à 22h30

Viens explorer ta féminité et ton sens du rythme en toute bienveillance.

Renforcement musculaire & stretching



Adultes

Samedi de 9h30 à 10h30

3. Forme et bien-être

Thai Chi Chuan

Adultes

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

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

Avec l'association DU YI AU CHI

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

Qi Gong

Adultes

Jeudi de 10h à 11h

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

Avec l'association DU YI AU CHI

Infos pratiques : 0608753995-
nathalie.pezzotti@orange.fr

Yoga

Adultes

Lundi de 12h30 à 13h30

Avec Dominique

Mardi de 10h à 11h

Avec Isabelle

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

Avec l'association Espace et vie

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

Isabelle 06 52 92 03 10

yoga.isabellealiotti@gmail.com



Pilates

Adultes

**Mardi & jeudi de 12h30 à 13h30
Jeudi de 19h30 à 20h30**

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

Avec l'Association MAD corps 83

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

Yoga Kids

Dès 7 ans : Mercredi de 14h15 à 15h15

4 – 6 ans : Mercredi de 15h30 à 16h30

Un moment ludique et apaisant qui combine postures simples, respiration consciente et relaxation. Une pratique au travers de jeux, d'histoires, de mimes, d'exercices imagés pour développer motricité, coordination, calme & concentration, confiance en soi & joie de vivre.



Yoga anti-âge

Adultes : Jeudi de 9h30 à 10h30

Une pratique posturale douce et accessible à tous les âges, accompagnée de supports, combinée à des exercices de respiration et suivie d'un temps de relaxation/méditation. Idéale pour maintenir ou développer motricité & mobilité, coordination, tonicité musculaire, souplesse & équilibre.

Hatha Yoga

Adultes : Jeudi de 10h45 à 11h45

Une discipline millénaire et traditionnelle qui unit le corps et l'esprit grâce à des postures physiques actives (asanas), des exercices respiratoires (pranayama) et une relaxation finale. Une pratique holistique pour gagner en tonicité et en souplesse, harmoniser ses énergies et cultiver une paix intérieure durable.

Yin Yang Yoga

Adultes : Jeudi de 17h à 18h

Une pratique qui combine les éléments du yin yoga et du yang yoga, offrant ainsi un équilibre harmonieux entre la détente et l'énergie. Le yin yoga, avec ses postures passives, cible les tissus conjonctifs et favorise la relaxation profonde, tandis que le yang yoga, plus dynamique, stimule le corps et renforce les muscles. Un équilibre parfait entre intensité et douceur.

Yin Yoga

Adultes : Jeudi de 18h15 à 19h15

Une pratique de yoga douce et introspective caractérisée par le maintien prolongé de postures passives, assistées ou non de supports, visant à solliciter en profondeur les tissus conjonctifs (fascias, ligaments, articulations), tout en cultivant l'immobilité, la respiration consciente et l'attention intérieure.

Avec Shaluna Yoga

Infos pratiques : 06 86 81 59 81 – shaluna_yoga@icloud.com

Muay Tai, Kick Boxing

4 – 10 ans (K1)

Mercredi de 18h à 19h

Vendredi de 18h à 19h

11 – 14 ans (K2)

Mercredi de 19h à 20h

Vendredi de 19h à 20h

Adultes dès 15 ans (K3)

Mercredi de 20h à 21h

Vendredi de 20h à 21h

Avec Lina sport toulousain

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

Gym douce

Adultes

Mardi de 10h à 11h

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

Avec Laurence Marill

Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Centre culturel Saint-Simon – 05 31 22 96 80



Judo

Enfants

Dès 4 ans

Cours d'1h selon l'âge

Lundi de 16h30 à 21h

Samedi de 9h à 13h

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

Avec Saint-Simon Judo

Infos pratiques :

saintsimonjudo.clubeo.com



Bouge + éveil

Enfants

De 3 à 6 ans : Mercredi de 15h à 16h

De 0 à 3 ans : Mercredi de 16h à 17h

Activité sportive ludique et dynamique : développement psychomoteur, socialisation et découverte d'une hygiène de vie active par le jeu. Le bénéfice principal : Votre enfant apprend les bases d'une vie saine et active tout en s'amusant et en créant ses premiers liens sociaux.

Avec Bouge +

Infos pratiques : 06 14 65 66 27 - bonjour@bougeplus31.fr

Bouge + maintien de la forme (7 à 65 ans)

Enfants & Adultes

Mercredi de 10h15 à 11h30

Activité sportive ludique et dynamique avec comme finalité la lutte active contre la sédentarité pour protéger sa santé sur le long terme et la prévention du vieillissement.

Avec Bouge +

Infos pratiques : 06 14 65 66 27
bonjour@bougeplus31.fr



Bouge + senior (+ de 65 ans)

Enfants & Adultes

Mercredi de 9h à 10h15

Activité sportive ludique et dynamique avec comme objectif de maintenir sa forme physique, préserver son autonomie et surtout, garder un lien social fort.

Avec Bouge +

Infos pratiques : 06 14 65 66 27 - bonjour@bougeplus31.fr

4. Musique

Saxophone / Trompette

Enfants & adultes

Tous âges dès 6 ans

Du lundi au vendredi

Cours individuels de 30 min.

**Avec l'Association Canto Laouzetto
Musique et Pinceaux**

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



© Libre de droit

Piano

Enfants & adultes

Tous âges dès 6 ans

Du lundi au vendredi

Cours individuels de 30 min.

**Avec l'Association Canto Laouzetto
Musique et Pinceaux**

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



© Libre de droit

Guitare

Enfants & adultes

Tous âges dès 6 ans

Du lundi au jeudi

Cours individuels de 30 min.

**Avec l'Association Canto Laouzetto
Musique et Pinceaux**

Infos pratiques : assocanto@gmail.com



© Libre de droit

Batterie

Enfants & adultes

Tous âges dès 6 ans

Du lundi au vendredi

Cours individuels de 30 min.

**Avec l'Association Canto Laouzetto
Musique et Pinceaux**

Infos pratiques : assocanto@gmail.com

Violon / Violoncelle

Enfants & adultes

Tous âges dès 6 ans

Du lundi au vendredi

Cours individuels de 30 min.

**Avec l'Association Canto Laouzetto
Musique et Pinceaux**

Infos pratiques : assocanto@gmail.com

Solfège, formation musicales



Enfants

Dès 6 ans

Mercredi

Cours individuels de 30 min

**Avec l'Association Canto Laouzetto
Musique et Pinceaux**

Infos pratiques : assocanto@gmail.com

Chant

Enfants & adultes

Tous âges dès 6 ans

Mardi de 14h à 19h

Cours individuels de 30 min.

**Avec l'Association Canto Laouzetto
Musique et Pinceaux**

Infos pratiques : assocanto@gmail.com

Chorale adulte

Adultes

Mardi

Cours individuels de 30 min.

**Avec l'Association Canto
Laouzetto Musique et Pinceaux**

Infos pratiques : assocanto@gmail.com

Chorale gospel

Adultes

Mardi de 20h à 23h

Avec Cyprien Zeni

Infos pratiques : 07 82 02 83 58 –
contact.zenmusiques@gmail.com

Éveil musical

Enfants

De 4 à 5 ans

Lundi de 17h à 17h45

Mercredi

Cours individuels

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

**Avec l'Association Canto
Laouzetto Musique et Pinceaux**

Infos pratiques :
assocanto@gmail.com

Éveil musical bébé / parents

Enfants

De 2 mois à 3 ans

2 samedis matins
par mois

**Avec l'Association Canto
Laouzetto Musique et Pinceaux**

Infos pratiques :
assocanto@gmail.com



© Libre de droit

5. Théâtre



Théâtre Enfants

De 7 à 9 ans

Mardi de 16h30 à 18h

De 6 à 10 ans

Jeudi de 16h30 à 18h

Vendredi de 16h30 à 18h

De 11 à 14 ans

Mardi de 18h à 19h30

Jeudi de 18h15 à 19h45

De 12 à 14 ans

Lundi de 18h15 à 19h45

De 14 à 17 ans

Jeudi de 18h à 20h



Avec la Compagnie du Petit Matin

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

Théâtre

Adultes

Lundi de 20h à 23h

Jeudi de 20h à 23h

Avec la Compagnie du Petit Matin

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

Théâtre

Ados et adultes

Jeudi de 20h à 23h

Avec la Compagnie Ombres et Couleurs

Infos pratiques : 07 49 01 99 11 –
nathalie31000@free.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 Saint Simon
10, chemin de Liffard
31100 Toulouse

05 31 22 96 80

accueil.stsimon@mairie-toulouse.fr

Accès :

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

Accueil du public :

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



metropole.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse