

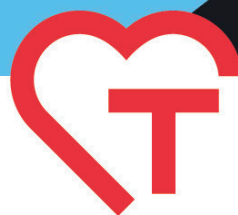
Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques...

ENFANTS + ADULTES

Centre culturel Soupetard
Maisons de quartier de l'Hers,
Amouroux, La Terrasse
Gymnase des Acacias

Les activités de mon quartier

Saison 2026 - 2027



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE



TOULOUSE

Les activités de mon quartier

Sommaire

1 Arts de l'image	p.3
2 Arts plastiques	p.4
3 Musique	p.9
4 Théâtre	p.12
5 Danse	p.14
6 Forme & bien-être	p.19
7 Jeux de société	p.29
8 Langues	p.30

Nouveau !

Atelier créatif technique photo

2 Samedis/mois : 10h30-12h30 (9 - 12 ans)

Un temps pour explorer la photographie à travers différentes approches et techniques. Les participants expérimentent divers procédés (cadre, lumière, mises en scène, manipulations d'images...) pour développer leur regard et créer des images personnelles, dans un cadre convivial et accessible à tous.

05 31 22 99 70

inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



2. Arts plastiques

ENFANTS

Dessin, Peinture

Mercredi :

14h-15h30 (12-14 ans)

15h30-17h (6-9 ans)

17h-18h30 (9-12 ans)

Cet atelier permettra aux enfants curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées. Tarif hors fourniture et/ou matériel spécifique nécessaire pour cette activité.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Éveil arts plastiques

Mardi : 16h30-17h15

4-6 ans

Cet atelier permet aux petits de se familiariser avec les différentes pratiques des arts plastiques afin de développer sa créativité.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Dessin, Peinture

1 samedi par mois :

14h-18h (8-16 ans)

Cet atelier permettra aux enfants et ados curieux de découvrir le dessin et la peinture pour développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

Association Atelier d'Evelyne

06 88 93 03 36

marielouise8francis.sanchez@orange.fr

Maison de Quartier Amoureux

Dessin

Mardi : 17h-18h30

6-9 ans

Cet atelier permet d'acquérir ou de revoir les connaissances de base de la composition, du mélange des couleurs, des différentes techniques (acrylique, pastel, fusain, etc.), à travers différents thèmes.

05 67 73 86 20

Inscription via le téléservice

Maison de Quartier de L'Hers



Nouveau !

Manga, illustration

Mardi : 17h30-19h (6 - 12 ans)

Cette activité propose aux jeunes adeptes du dessin manga et de la culture japonaise de s'approprier les techniques propres à cet univers. Elle abordera toutes les spécificités du genre pour vous permettre de dessiner vos propres histoires et personnages comme un vrai mangaka !

05 31 22 99 70 inscription via le téléservice

Centre culturel Soupétard



2. Arts plastiques

Patchwork-Dentelle

Vendredi : 10h-17h

Venez vous essayer à ces pratiques dans une ambiance conviviale, pour coudre, piquer et assembler.

Association Surcouf Solidarité –
Patricia Possamai
06 83 51 53 61 / patyposs@live.fr

Nouveau !

Atelier Livre créatif

Lundi 10h-12h

Un temps pour explorer sa créativité à travers le collage, les couleurs et les matières.

Chaque participant réalise un livre personnel et unique en expérimentant formes, textures et compositions, dans un cadre convivial et sans exigence artistique.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice
Centre culturel Soupetard



ADULTES

Travaux manuels

Lundi : 14h-18h

Cet atelier hebdomadaire vous permettra d'exprimer votre créativité avec vos mains.

Association Interage – Brigitte
Rodriguez – 06 73 40 92 29
brigitterodriguez.club@yahoo.com

Maison de Quartier Amoureux

Dessin – Peinture

Lundi 18h-20h

Mardi : 14h-16h

Mercredi : 18h30-20h30

Jeudi : 18h-20h

Cet atelier permettra aux adultes curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

05 31 22 99 70

inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Dessin, Peinture

Jeudi : 9h30-15h30

Cet atelier permettra aux adultes curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées. Débutant, intermédiaire ou confirmé, l'intervenant s'adaptera aux différents niveaux.

Association Heredi'art
06 67 06 38 07
Yseultd@numericable.fr

Maison de Quartier de L'Hers

Couture

Un samedi /mois : 9h30-12h30 et 13h30-16h30

À travers différents projets et pour tous les niveaux, ce cours de couture permet d'apprendre (ou revoir !) les bases de la couture afin de laisser libre court à sa créativité par la suite !

Association Kiko – Kristel Riethmuller
06 64 99 22 12
atelierkiko31@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Arts créatifs

Vendredi : 14h-18h

Activités manuelles diverses : bricolage et décorations. Rompre l'isolement, favoriser les échanges avec le groupe. Reconnaissance des savoirs faire de chaque participants.

Association Talents cachés
07 86 21 94 41 – m.delon@live.fr

Maison de Quartier La Terrasse



Dessin, peinture

Mardi : 18h30-20h15

Cet atelier permettra aux adultes curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

05 67 73 86 20

inscription via le téléservice

Maison de Quartier de L'Hers



Origami

2 mardis/mois : 19h30-22h

L'art de l'origami (pliage de papier) donne vie à des animaux, des objets, des personnages et est régi par des techniques bien particulières, développant la concentration, la précision et la créativité de chacun.

Association Le Mouvement Français des Plieurs de Papier / Robert Loubet.
06 41 93 75 66
robert.loubet@wanadoo.fr

Centre culturel Soupetard



3. Musique

ENFANTS

Piano – cours d'1h

Mercredi :

13h-18h (6-17 ans)

Vendredi :

17h-19h (6-17 ans)

Association Neufs mètres carrés
Timour Tokarev – 06 73 05 95 28
9m2records@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Éveil musical

Jeudi 17h-17h45

4-6 ans

Atelier de découverte de la musique
via la pratique de divers instruments,
de chant et de divers jeux collectifs.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Guitare – cours d'1h

Mardi 17h-19h

Samedi 9h30-11h30

6-12 ans

Découvrez les bases de la guitare
avec notre cours pour débutants :
apprenez vos premiers accords et
rythmes, pour progresser de façon
ludique.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



3. Musique

ADULTES

Chorale

Lundi : 20h-23h

Association Le Cabri – Alexandra
Aibar 06 89 82 67 05
direction.lecabri@laposte.net

Maison de Quartier Amoureux

Chorale

**Mardi et mercredi :
20h15-22h30**

Préparation de spectacles musicaux

Association Choeur Mélopée
Yves-Lise Baspin 06 63 91 92 93
ylbaspin@yahoo.fr

Maison de Quartier de L'Hers

Percussions

**Jeudi : 18h30 – 20h
Dès 16 ans**

Apprentissage à la percussion de
rythmes traditionnels de Guinée.
Association Kobenawati – Emilie
Lebaudy 06 67 00 29 92
asso.kobenawati@yahoo.com

Maison de Quartier de L'Hers

Chorale Seniors

Lundi : 14h-17h

Association Chorale des aînés la Joie
de Vivre
François Audran 06 64 76 35 26
francois.mylene@wanadoo.fr

Centre culturel Soupetard

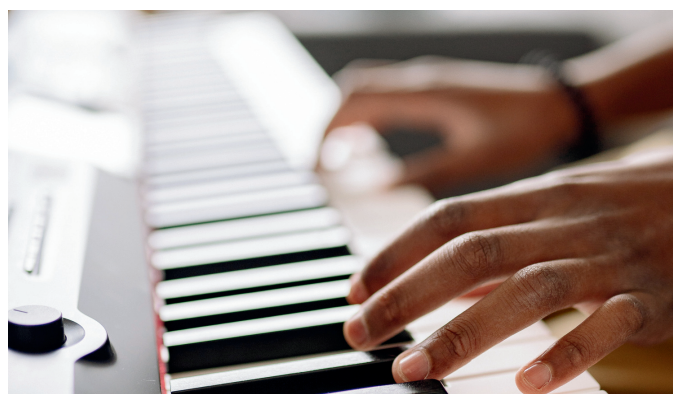
Nouveau ! Ukulélé

Lundi : 20h-21h

Découverte et pratique du Ukulélé
dans une ambiance conviviale et
collective. Travail du rythme, des
accords de base et
accompagnement de chansons
variées.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice
Centre culturel Soupetard



3. Musique

ADULTES

Piano cours d'1h

Lundi 14h-17h

Mercredi : 9h-12h & 18h-20h

Vendredi : 9h-12h & 13h-17h & 19h-20h

Dès 14 ans

Association Neufs mètres carrés
Timour Tokarev - 06 73 05 95 28
9m2records@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Guitare – cours d'1h

Mardi : 16h-17h & 19h-21h

Samedi : 11h30-12h30

Dès 16 ans

Découvrez les bases de la guitare avec notre cours pour débutants : apprenez vos premiers accords et rythmes, pour progresser de façon ludique.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Accordéon

Mercredi : 17h30-18h30 & 18h30-19h30

Dès 16 ans

Plongez dans l'univers de l'accordéon avec ce cours et laissez-vous emporter par la magie de cet instrument.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Chorale

Jeudi : 12h-14h

Travail du chant choral avec production de quelques concerts par an.

Association Les Choeurs de la Plaine
jeanyves.garinet@gmail.com
06 59 98 09 63

Maison de Quartier La Terrasse

Théâtre

Mardi : 17h15-19h

7-12 ans

Mercredi : 17h15-18h45

13-18 ans

19h-21h dès 18 ans

Les ateliers théâtre offrent un cadre ludique et joyeux pour expérimenter, oser et se mettre en jeu ensemble à partir de jeux, d'exercices et d'improvisations.

Cie Molisetti - Isabelle Molina 06 46 30 40 71 / ciemolisetti@yahoo.fr

Centre culturel Soupetard

Cours de Théâtre

Un dimanche par mois :

10h30-16h30

4-10 ans

Pratique d'exercices de cohésion collective et de travail de la relation à l'espace, technique vocale, improvisations et interprétation de textes.

Association Zorro et compagnies -
Marisa Mirenda 06 62 47 31 33
contact.zorroetcompagnies@gmail.com

Centre culturel Soupetard



4. Théâtre

Théâtre

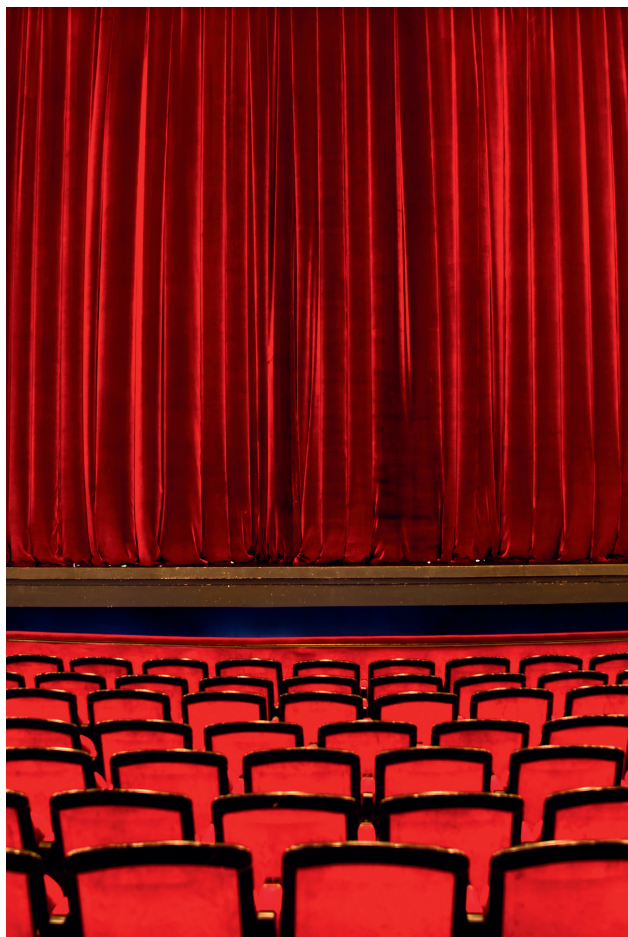
Adultes :

Mardi & jeudi 19h-22h15 –

Création d'une pièce autour de l'improvisation.

Association Théâtre Crécelle –
M. Charron 06 80 03 35 79
Ph06charron@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux



ADULTES

Pratique théâtrale

Mardi : 19h-20h45

Ateliers d'improvisation
théâtrale ouvert à tous les
niveaux.

Association Théâmorphose
David Ramusello 06 81 07 59 05
theamorphose.asso@gmail.com

Maison de Quartier La Terrasse

Cours de Théâtre

**Lundi 18h-19h30 Théâtre
thérapie**

19h30-21h – Création pièce

Retrouver confiance en soi, prendre
confiance dans son expression
public, améliorer ses relations et sa
compréhension de l'autre, au
travers de jeux théâtrales
Apprendre les bases du théâtre
dans un cadre bienveillant, créer
une pièce de théâtre et la jouer
devant un public.

Association Les Gorgones – Maelys
Girasole 06 27 16 45 19
maelys.girasole@gmail.com

Maison de Quartier de l'Hers

5. Danse

ENFANTS

Éveil danse

Vendredi 16h30-17h30
4-6 ans

Eveil corporel et rythmique. Découvrir la danse de façon ludique, développer sa créativité et son imaginaire, et goûter au plaisir du mouvement. Aborder la notion de musicalité et contribuer au développement sensoriel de l'enfant.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Hip-hop

Mercredi 17h30-19h
9-12 ans

Ce cours permet de découvrir la danse hip-hop, d'apprendre des chorégraphies, danser en rythme, apprendre les pas de base et les spécificités de cette danse.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Modern Jazz

Lundi : 17h-18h30

8 - 10 ans

Cette danse puise dans le travail rythmique tout en gardant le côté technique. Harmonieuse, technique et parfois acrobatique, elle initie au mouvement du corps, à soi, à l'espace.

05 67 73 86 20

Inscription via le téléservice

Maison de Quartier de L'Hers

Initiation danse classique

Mercredi : 15h-16h

6-9 ans

Première approche de la danse classique en proposant un apprentissage ludique et bienveillant.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard

Modern Jazz

Mercredi : 14h-15h 6-9 ans

16h30-17h30 8 - 10 ans

Cette danse puise dans le travail rythmique tout en gardant le côté technique. Harmonieuse, technique et parfois acrobatique, elle initie au mouvement du corps, à soi, à l'espace.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard

Éveil aux danses du monde

Jeudi : 17h-17h45 & 17h45-

18h30 3-8 ans

Eveil aux danses du monde par le fil conducteur du conte.

Mond'arts 31

Sarah Jean 06 64 20 76 27

mondarts31@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers



Nouveau !

Éveil corporel Parents/Enfants

2 samedis / mois : 9h30-10h15

0 - 3 ans

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.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice
Centre culturel Soupetard

5. Danse

ADULTES

Bal, Repas dansant

Mardi : 14h-18h

Association Interage - Brigitte
Rodriguez - 06 73 40 92 29
brigitterodriguez.club@yahoo.com

Maison de Quartier Amoureux

Barre à terre

Samedi : 11h-12h

Dès 16 ans

Exercices au sol basés sur la
technique Pilates et celle de la
Danse Classique.

Association Cie les mouvements
dansés - Pascal Mest 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr

Centre culturel Soupetard

Danse africaine

Jeudi : 20h-22h

Basée sur la répétition des gestes, la danse africaine possède aussi un long champ d'improvisation.

Association Kobenawati - Emilie Lebaudy 06 67 00 29 92
asso.kobenawati@yahoo.com

Maison de Quartier de L'Hers

Swing Charleston

Mercredi : 19h - 20h30

Jeudi : 18h - 19h30

Un atelier pour découvrir le solo swing et danser sur des musiques des années 1920. Le swing est une danse populaire et joyeuse, issue de la communauté afro américaine.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard

Danses du monde

Lundi : 18h30 - 20h

Ces cours sont une porte d'entrée à l'apprentissage de la danse ludique, originale et ouverte sur les cultures. Ils permettent d'acquérir les fondamentaux à toutes de toutes les danses, tout en s'amusant sur des musiques métissées.

05 31 22 99 70

Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Afro Contemporaine

Mercredi : 20h15-21h45

Troupe mené par un danseur chorégraphe dans l'objectif de réaliser un spectacle annuel.

Association Capuccino - Estelle Harroch
06 83 33 06 44
capuccino.danse@gmail.com

Gymnase des Acacias

Danses de salon

Lundi et mardi : 20h-22h

Bal

1 samedi/mois : 19h-23h45

La danse de salon est une famille de danses de société qui se pratique essentiellement en couple. Les figures des danses de salon ont été codifiées, venez découvrir leurs spécificités.

Association 3zé4pas de Danse
Sylvie Albert 06 32 51 23 44
daniel.lacruz@wanadoo.fr

Maison de Quartier Amoureux

Folklore

Jeudi : 14h-17h30

La découverte des différentes danses du folklore se fera à travers les pas de base et la musique traditionnelle dans une ambiance conviviale.

Association Interage 31 - Brigitte Rodriguez - 06 73 40 92 29
brigitterodriguez.club@yahoo.com

Maison de Quartier Amoureux

Danse urbaine

Mercredi : 18h30-20h

Dès 10 ans

Venez danser, apprendre et inventer, pour les ados et adultes, quelles que soient leurs compétences !

Association L'Esperluette
06 36 59 05 06
coopererpouragir@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux

6. Forme & bien-être

ENFANTS

Judo & Baby judo

Mercredi : 9h30–12h

Jeudi : 16h30–20h

Association Avenir Judo – Mathieu
Puch 07 68 18 29 53
avenirjudo31@gmail.com

Gymnase des Acacias

Karaté

Mercredi : 16h–17h 7–10 ans

17h–18h 10–14 ans

MJC Croix Daurade – Christian Ganot
05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr

Maison de Quartier Amoureux

Karaté

Vendredi : 17h15–19h

Dès 13 ans

Le Karaté sollicite
l'ensemble du corps et se
caractérise par la
recherche de la justesse
technique, de l'esthétique,
de la canalisation de
l'agressivité, du contrôle
de soi.

Association Shin Sekai Karaté
06 11 63 76 49
shinsekai.karate@gmail.com

Gymnase des Acacias

Boxe thaï & anglaise

Jeudi : 18h–19h 10–13 ans

19h–20h45 Dès 14 ans

Apprentissage de la boxe,
valeurs et respect d'autrui.

Association Ladjal boxing club
Djamel Ladjal 06 24 60 96 49
Corine Benac 06 58 11 83 58
ladjal910@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux

Judo

Mardi et Vendredi : 16h45-19h30 3-12 ans

Apprentissage des règles de vie et du code moral du judoka. Toutes les bases du judo, technique judo debout et sol, chutes, combats.

Association Avenir Judo – Mathieu Puch 07 66 18 29 53
avenirjudo31@gmail.com

Aïkido

**Mercredi : 14h15-15h30
6 – 13 ans**

Self défense tout en préservant l'intégrité de l'adversaire
La tolérance et le respect.

Association ASEAT – 06 65 09 63 89
as.eat@orange.fr

Gymnase des Acacias

Maison de Quartier Amoureux



Capoeira

Lundi : 17h-18h30
7-12 ans

La capoeira est une discipline sportive et culturelle originale et complète, parfaitement adaptée à l'éveil corporel et musical de l'enfant.

MJC Croix Daurade - Paul
Bunthoeun 05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr

Maison de Quartier Amoureux

Cheerleading

Vendredi : 18h-19h
moins de 18 ans

Discipline mixte, le cheerleading tire ses origines d'éléments venus d'autres disciplines telles que la gymnastique, la danse ou l'acrosport.

Association Ours Toulouse Thelma Le
Naour - 06 19 07 77 22
thelmalenaour@outlook.com

Centre culturel Soupetard



Gym Senior

Lundi : 10h-11h & 11h-12h

Mardi : 9h-10h

Vendredi : 10h30-11h30

50 à 90 ans

Renforcement musculaire
Souplesse, exercices
cardiovasculaire

A.S.E.A.T 0561487060 – as.eat@orange.fr

Centre culturel Soupetard

Gym

Mardi & Jeudi : 12h-13h

18 à 60 ans

Renforcement musculaire
Souplesse, exercices
cardiovasculaires

A.S.E.A.T 05 61 48 70 60
as.eat@orange.fr

Centre culturel Soupetard

Entraide de parents de naissances multiples

1 Jeudi/mois : 10h-12h

Groupe de rencontre dans le
but d'écouter et soutenir les
parents. Mettre les familles en
contact entre elles.

Jumeaux et plus 31
06 22 14 55 07 –
secretairejum31@free.fr

Maison de Quartier La Terrasse

Yoga Iyengar

**Mardi : 18h15-19h30 &
19h45-21h**

Jeudi : 10h-11h15

Vendredi : 12h15-13h30

Association Biloba
Pauline Boudart 07 82 77 22 48

Centre culturel Soupetard



6. Forme & bien-être

ADULTES

Cheerleading

Vendredi : 19h-21h

Dès 18 ans

Discipline mixte, le cheerleading tire ses origines d'éléments venus d'autres disciplines telles que la gymnastique, la danse ou l'acroport.

Association Ours Toulouse
Thelma Le Naour - 06 19 07 77 22
thelmalenaour@outlook.com

Centre culturel Soupetard

Pilates au sol

Samedi : 9h-10h

Exercices simples au sol, renforcement muscles profonds et alignement postural. Bien être global et véritable détente.

Association Cie les mouvements dansés - Pascal Mest 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr

Centre culturel Soupetard

Hatha Yoga

Mardi : 18h15-19h45

ETYC Yoga - Isabelle Peretti
yoga.etyc@gmail.com 06 03 22 83 56
ou 06 14 55 71 64

Maison de Quartier de L'Hers

Qi Gong - Taichi Chuan

Lundi & Mardi : 14h-15h

Espace Aïkido
Danielle Socirat 06 21 34 42 84
daniellesocirat@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Karaté

Lundi : 20h-22h

Apprentissage de cet art à toute personne désireuse de le connaître et pour les adhérents pratiquants la compétition recherche de la performance et des résultats pour le niveau national.

Shin Sekai Karaté 06 11 63 76 49
06 82 63 07 23
shinsekai.karate@gmail.com

Gymnase des Acacias



Yoga sur chaise

Jeudi : 11h-12h

Association L'Atelier yoga
06 22 69 18 12
veronique.daguenetpilot@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux

Pêche à la Mouche

Jeudi : 20h-24h

Association des Pêcheurs à la Mouche
Vincent Baudouin - 06 68 51 29 77
cfpm.mouche@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Karaté – Do shotokan

Mardi : 19h30-21h

Association Toulouse Arts Martiaux –
Bernard Fechtig 06 89 35 09 99
bernard-fechtig@wanadoo.fr

Maison de Quartier Amoureux

Capoeira

Mardi : 17h30 – 20h

Vendredi : 19h – 22h

La capoeira est une discipline sportive et culturelle originale et complète.

Association Capoeragem
Sandie BETEAU – 06 67 75 86 04
toulouse@capoeiragem.fr

Gymnase des Acacias

Renforcement musculaire

Mercredi & Vendredi : 9h30–10h30

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice

Centre culturel Soupetard



Gym

Mardi : 19h15 – 20h45

APSAR 05 61 58 24 63
accueil@associationapsar.org

Maison de Quartier Amoureux

Nouveau ! Sophrologie

Mercredi : 20h30–21h30

Jeudi : 13h–14h

Tu veux mieux gérer ton stress, ta colère ? Tu souhaites mieux dormir et garder ton énergie ? Tu as envie de savourer le moment présent sans réfléchir tout le temps ? Tu désires te préparer à un examen, une opération, un accouchement, un changement de travail, de logement, de vie ? Tu trouveras ici de nombreux outils pratiques et faciles pour être plus serein(e) au quotidien ! Et ce moment rien que pour toi fait tellement de Bien ! Viens ! Essaie, les deux premières séances sont gratuites !

Association Belle étincelle 06 28 33 16 44 – tabelleetincelle@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Qi Gong

Lundi : 20h-21h30

Mardi : 10h30-11h30

Cet art ancestral se caractérise par une amplitude maximale et des mouvements réalisés de manière lente.

Neijing Taiji Qicong - Massimo
Giorganni 06 51 51 26 22
centreqigong@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Qi Gong

Lundi : 18h30-19h45

Cours de QI GONG au fil des saisons : enchaînement de QI GONG en fonction des saisons, étirements et déblocages articulaires et énergétiques, postures statiques, mouvements dynamiques variés, automassage et digitoponcture, relaxation et méditation,...

Association Qi Gong Advaq
Cathy Boussard 06 82 81 20 42
cathyboussard31@gmail.com

Gymnase des Acacias

Capoeira

Lundi : 18h30-20h

La capoeira est une discipline sportive et culturelle originale et complète, parfaitement adaptée à l'éveil corporel et musical.

MJC Croix Daurade 05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr

Maison de Quartier Amoureux



Yoga zen

Lundi : 18h30-19h30

Yaka Rire et Jouer 06 62 84 74 55
yakarirejouer@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux

Nouveau ! Initiation astrologie

Lundi : 10h30-11h45

Jeudi : 19h30-20h45

Dimanche : 10h45-12h

Que sont les signes, maisons, planètes dans un thème astral ? Apprenons à les connaître, décrypter leurs messages, comprendre nos fonctionnements intérieurs : de la théorie mais aussi de la pratique pour un apprentissage à la fois profond et divertissant, une expérience évolutive, enrichissante et transformatrice.

Association Les Mots et l'Image
Valérie Blachère - 06 01 87 91 24
valbla4@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Judo

Vendredi : 19h30-22h

Association Avenir Judo - Mathieu
Puch 07 66 18 29 53
avenirjudo31@gmail.com

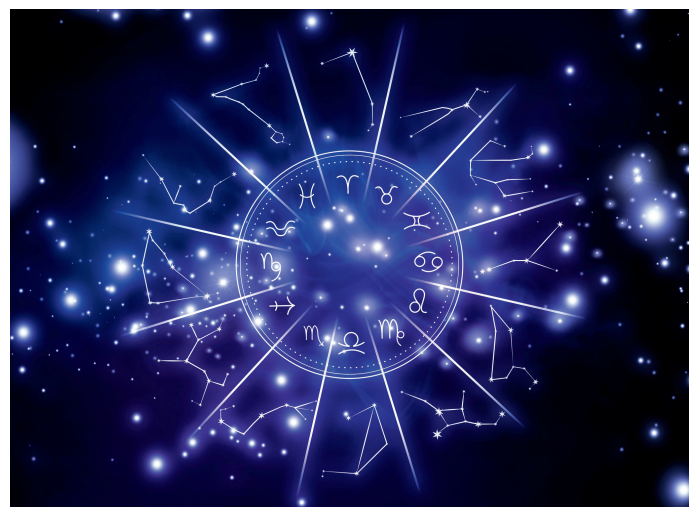
Maison de Quartier Amoureux

Karaté

Mercredi : 18h-19h

MJC Croix-Daurade 05 61 48 64 03
contact@mjccroixdaurade.fr

Maison de Quartier Amoureux



Pilates au mur

Mardi : 9h30-10h30

Mercredi : 18h30-19h30

Yaka Rire et Jouer 06 62 84 74 55
yakarirejouer@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux

Course à pied

1 vendredi/mois : 18h30-23h

Association La Balade de Riquet -
Christian Reina 06 22 21 41 24 - 06 73
60 65 03 orgasympa@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers



Boxe thaï & anglaise

Jeudi : 19h-20h45

Dès 14 ans

Apprentissage de la boxe,
valeurs et respect d'autrui.

Association Ladjal boxing club
Djamel Ladjal 06 24 60 96 49
Corine Benac 06 58 11 83 58
ladjal910@gmail.com

Maison de Quartier Amoureux

Fitness Urban training

**Mardi & Vendredi : 12h30-
13h30**

Mardi & Jeudi : 20h-22h

Association Qi Gong Advag -
Maryse Magne 06 26 01 65 20
gvjolimont@laposte.net

Gymnase des Acacias

6. Forme & bien-être

ADULTES

Krav Maga

**Lundi, mercredi, vendredi
12h-14h**

Association KMTA – Patrick
Rambaud 06 22 72 95 62
kmta31@gmail.com

Yoga

Jeudi : 18h30-19h45

Association l'atelier Yoga – Marie-
Laure Biran 06 46 63 55 56
marielaure.biran@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers

Maison de Quartier Amoureux

7. Jeux de société

ADULTES

Jeux de société

Lundi à vendredi : 14h – 17h

Association Foyer et club des
anciens du château de l'Hers

Claude Lestrade 06 32 32 17 50
claud.lestrade31@gmail.com

Maison de Quartier de L'Hers



8. Langues

ADULTES

Langue des signes française

Lundi : 18h30-20h

Association Mixah – Gilles Pujol 06 79 15 63 47 (sms) ou 06 68 09 91 77
accueil@mixah.org

Centre culturel Soupetard

Cours espagnol

**Mardi : 9h-10h30 & 10h30-12h
14h-15h30**

Jeudi : 15h-16h30

Association Accent tonique 06 74 05 84 09 / accent.tonique@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Cours anglais

**Lundi : 17h-18h30
18h30-20h**

Association Accent tonique 06 74 05 84 09 accent.tonique@gmail.com

Centre culturel Soupetard

Lecture

1 lundi / mois : 14h30-17h

Association ANR31 – Danielle Bombail 06 89 83 55 39
danielle.bombail@wanadoo.fr

Centre culturel Soupetard



Atelier chant en espagnol, un jeudi sur deux

Jeudi : 16h30-18h

Promotion langue et culture espagnole et hispanoaméricaine.

Association Accent tonique 06 74 05 84 09 accent.tonique@gmail.com

Centre culturel Soupetard



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 Soupetard

63, chemin de Hérédia

05 31 22 99 70

accueil.soupetard@mairie-toulouse.fr

Accès :

Métro ligne A : Roseraie

Bus Linéo 12 – Arrêt Dinetard

Accueil du public :

Du lundi au vendredi de 9h à 18h00

Les lieux :

Centre culturel Soupetard,

63 chemin de Heredia, 31500 Toulouse

Maison de Quartier de L'Hers,

56 chemin du Château de l'Hers, 31500 Toulouse

Maison de Quartier Amoureux,

70 chemin Michoun, 31500 Toulouse

Gymnase des Acacias,

20 rue de l'Obélisque, 31500 Toulouse

Maison de Quartier La Terrasse,

15 impasse Franz Schrader, 31500 Toulouse

