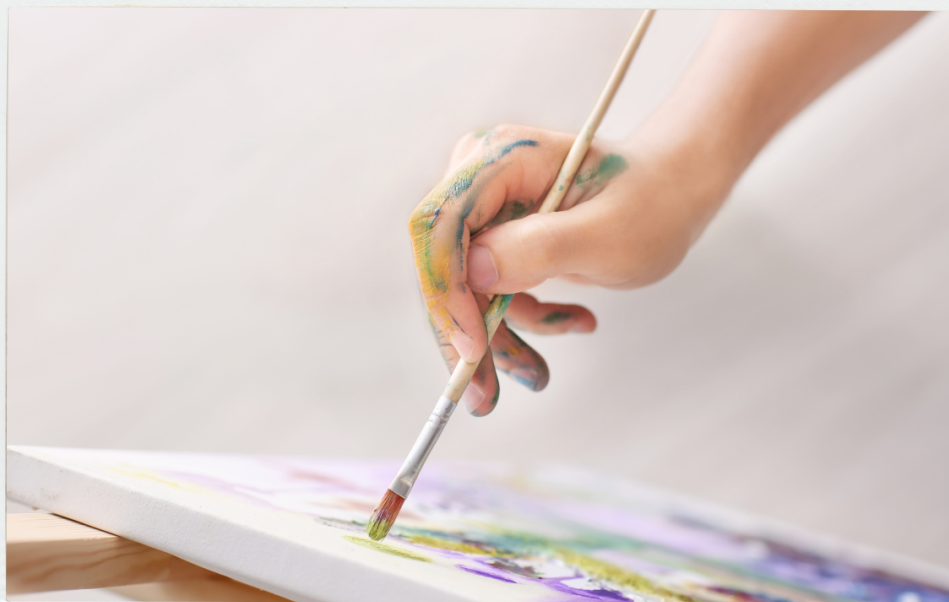


## STAGES & ATELIERS PONCTUELS



**SEPTEMBRE 2026 - JANVIER 2027**

# SOMMAIRE

Musique Page 2

Jeux & Autres Page 2

Arts plastiques Page 3

Danse Page 4

Infos pratiques Page 5

Tarifs & inscriptions Page 6

Carte & contacts Au dos

# MUSIQUE



## LE RAP POUR TOUS

**Du lundi 19 octobre au vendredi 23 octobre**

**Adultes |**

**18h-20h**

stage



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 !

**Inscription :** Sébastien Arragones "Sense" | [alphab.hiphop@gmail.com](mailto:alphab.hiphop@gmail.com)



# JEUX & AUTRES

## LA FRESQUE DES NOUVEAUX RECITS

atelier



**Les lundis 28 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 14 décembre, 11 janvier**

**Adultes | 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](mailto:olivia.beaujour@gmail.com) | <https://www.fresquedesnouveauxrecits.org/>



# ARTS PLASTIQUES



## TIENS TOI À CARREAUX !

**Les samedis 3 octobre, 7 novembre,  
12 décembre, 16 janvier**  
**Dès 10 ans | 10h-12h30**



L'art des Azulejos. Un azulejo est un carreau de faïence émaillé et décoré avec la technique de la cuerda seca. Un atelier autour des motifs traditionnels avec Laura. Une découverte créative dans la douceur et la bienveillance.

**Inscription :** Cie LA MALETA, Laura Drifford  
cielamaleta@gmail.com  
Dans la limite des places disponibles - 15 personnes



# DANSE



## LADY'S STYLE

**Samedi 9 janvier**

**Adultes | 10h-12h**

atelier



Développement du style femme en salsa et bachata.

**Inscription** : salsacolor31200@gmail.com

## DANSE AFRO-AMERICAINE

**Vendredi 23 octobre | Adultes | 18h-20h**

**Samedi 21 novembre | Adultes | 10h-12h30**

atelier



Exploration des spécificités des danses afro américaines à travers les musiques jazz, hip hop et caribéenne.

**Inscription** : funkyswingdancers@gmail.com

## HIP-HOP

**Du 19 au 21 octobre | 9-12 ans**

**19 oct. | 14h-16h**

**20 & 21 oct. | 10h-12h & 14h-16h**

atelier



Apprentissage de techniques de danses hip hop variées (break dance, popping, new school, house) , developpement d'une chorégraphie et travail sur l'art de limprovisation.

**Inscription** : fabianiadrien@gmail.com

## CHEERLEADING LOISIRS

**Jeudi 22 octobre**

**Adultes | 20h-22h**

atelier



Un mélange de danse et de portés acrobatiques à visée de représentations lors d'événements sportifs et/ou inclusifs. C'est aussi un moment d'ouverture à la diversité sous toutes ses formes.

**Inscription** : pinkbeestoulouse@gmail.com

# INFOS PRATIQUES

## Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre le 23 septembre 2026

Inscrivez-vous depuis chez vous ! Pour cela, vous avez la possibilité d'utiliser le téléservice mis à votre disposition sur [montoulouse.fr](https://montoulouse.fr). En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

- en téléphonant à l'un des agents d'accueil dans les Centres culturels,
- en écrivant à l'adresse suivante : [inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr](mailto:inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr).

L'inscription vaut pour l'ensemble du stage.

Les tarifs et règles de remboursement sont consultables [en ligne](#).



Les stages associatifs sont identifiés par ce pictogramme. La réservation et le paiement se font directement auprès de l'association (les modalités d'inscription sont précisées sur chaque proposition)



Duo parent-enfant



En famille



Enfants

### ENVIE DE DÉCOUVRIR D'AUTRES STAGES ET ATELIERS ?

Découvrez toute l'offre des stages proposée par l'ensemble des Centres culturels de Toulouse dans la brochure en ligne disponible sur [metropole.toulouse.fr](https://metropole.toulouse.fr)

Les tarifs des activités sont adaptés aux revenus de chacun grâce à la prise en compte du Revenu Fiscal de Référence. Cette tarification tient compte de la situation financière de l'utilisateur : Les publics aux revenus les plus modestes bénéficient de tarifs encore plus bas qu'aujourd'hui pour faciliter leur accès aux activités socioculturelles.

## STAGES

Activités ponctuelles programmées au moins sur 1 journée complète ou sur plusieurs 1/2 journées ou journées successives ou discontinues avec une obligation d'inscription sur toutes les séances du stage.

| STAGES           | TARIF A<br>par 1/2<br>journée | TARIF B<br>par<br>journée | TARIF C<br>par 1/2<br>journée | TARIF D<br>par<br>journée | TARIF E<br>par 1/2<br>journée | TARIF F<br>par<br>journée |
|------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| TOULOUSE         | 2,70€<br>à 6 €                | 5,40 €<br>à 12 €          | 4,60 €<br>à 10,20 €           | 9,20 € à<br>20,40 €       | 9,10 €<br>à 20 €              | 18,20 €<br>à 40 €         |
| HORS<br>TOULOUSE | 9 €                           | 18 €                      | 15 €                          | 30 €                      | 30 €                          | 60 €                      |

## ATELIERS

Activités ponctuelles programmées sur une 1/2 journée maximum.

| ATELIERS (1/2 JOURNEE) | TARIF A<br>PAR 1/2 JOURNEE | TARIF B<br>PAR 1/2 JOURNEE |
|------------------------|----------------------------|----------------------------|
| TOULOUSE               | 2,70 €<br>à 6 €            | 4,60 €<br>à 10,20 €        |
| HORS<br>TOULOUSE       | 9 €                        | 15 €                       |

Une seule chose : mettre à jour votre Dossier Unique Interactif (DUI) en renseignant votre Revenu Fiscal de Référence qui se trouve sur la première page de votre dernier avis d'impôt sur le revenu. Ce document est disponible dans votre espace Particuliers sur [impots.gouv.fr](https://impots.gouv.fr).

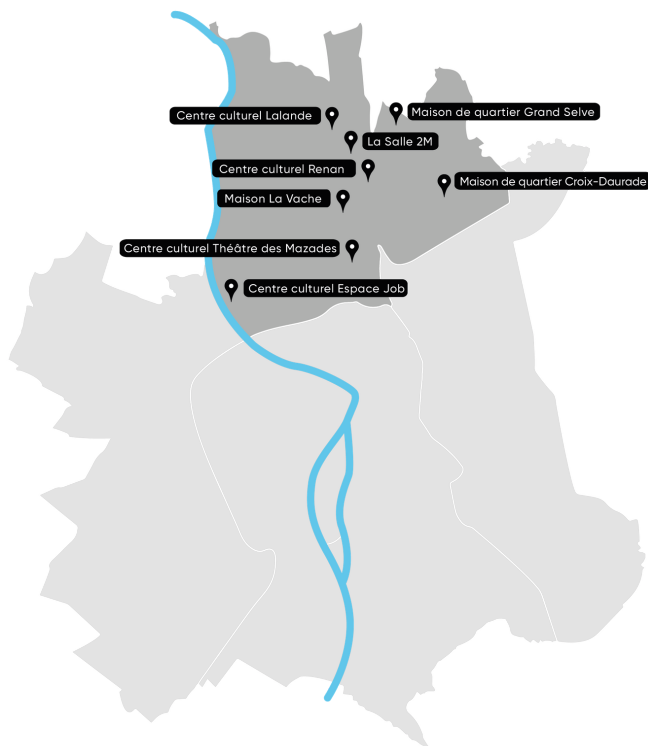
A savoir : un simulateur de tarifs est également disponible dans la rubrique Mes démarches sur [metropole.toulouse.fr](https://metropole.toulouse.fr).



<http://metropole.toulouse.fr>



[Centres culturels de Toulouse](#)



Imprimerie Toulouse Métropole - Imprim'vert 2026

## CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES

10, avenue des Mazades

31200 Toulouse

Tél : 05 31 22 98 00

Métro ligne B - Minimes Claude-Nougaro

Bus n°27 - Arrêt Mazades

[accueil.mazades@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.mazades@mairie-toulouse.fr)