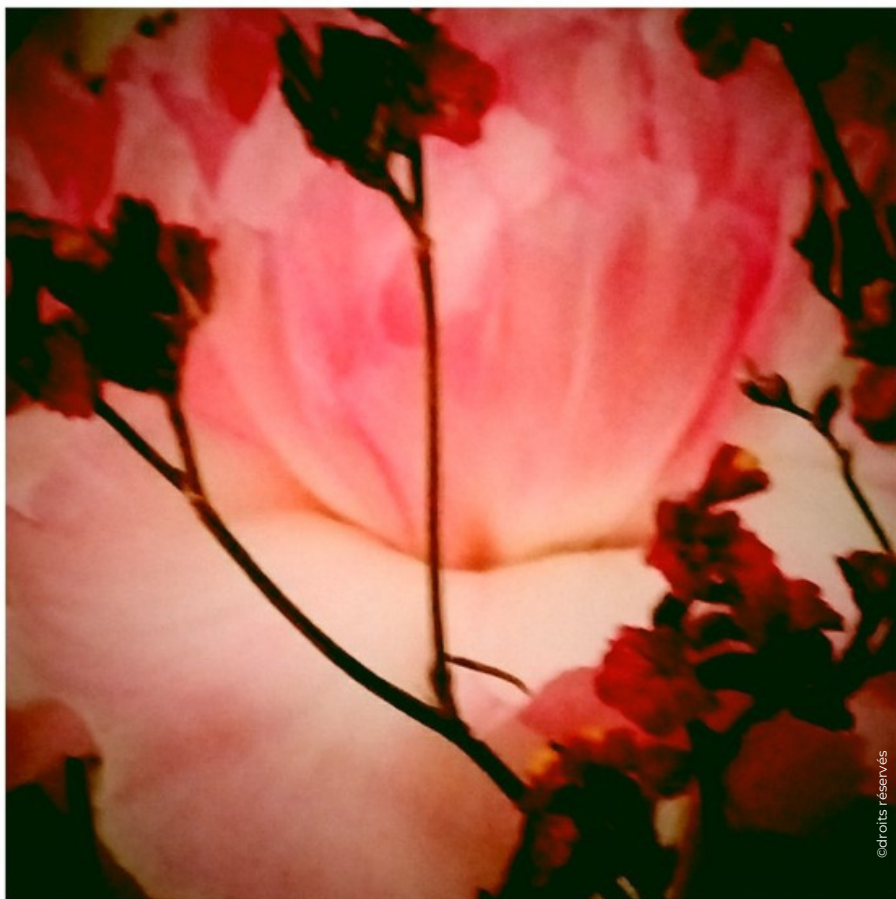




Stages – Ateliers Visites d'exposition

Octobre 2026 > Janvier 2027

O C T O B R E	Sam. 3	Brunch à la vanité - Dessin, peinture	Adulte	Arts plastiques	6
	Sam 10	Le labo des petits artistes	6/11 ans	Arts plastiques	5
	Sam. 10	Écriture collective	Adulte	Écriture	10
	Sam. 10 oct.	Méthode Feldenkrais	Adulte	Forme & Bien-être	15
	Ven. 16 & Sam. 17	Tisser l'argile	Adulte	Terre	9
	Sam. 17	Danses urbaines	Adulte	Danse	14
	Lun. 19 > Jeu. 22	Tournage - Initiation et perfectionnement	Adulte	Terre	9
	Mar. 20 > Jeu. 22	Arts plastiques	6/11 ans	Arts plastiques	4
	Mar. 20 > Mer. 21	Voyages avec les couleurs	Adulte	Arts plastiques	6
	Mer. 21 > Ven. 23	DJING	Adulte	Musique	12
	Mer. 21 > Sam. 24	Méthode Feldenkrais	Adulte	Forme & Bien-être	15
	Lun. 26 > Mer. 28	MAO	Adulte	Musique	12
N O V E M B R E	Lun. 26 > Ven. 30	Sunu Clap - Création audiovisuelle	Adulte	Audiovisuelle	12
	Sam. 31	Théâtre & Voix	Adulte	Théâtre	13
	Sam. 7	Le labo des petits artistes	6/11 ans	Arts plastiques	5
	Sam. 7	Traces imprimées	Adulte	Arts plastiques	7
	Sam. 7	Initiation à la voix radiophonique	Adulte	Radio	10
	Sam. 7 & 28	Qi gong adva	Adulte	Forme & Bien-être	16
	Sam. 14	Thé peignant	Adulte	Arts plastiques	7
D É C E M B R E	Sam. 14	Méthode Feldenkrais	Adulte	Forme & Bien-être	15
	Sam. 28	Le labo des petits artistes	6/11 ans	Arts plastiques	5
	Sam. 12	Le labo des petits artistes	6/11 ans	Arts plastiques	5
	Sam. 12	Danse contemporaine & Théâtre	Adulte	Danse / Théâtre	13
	Sam. 12	Méthode Feldenkrais	Adulte	Forme & Bien-être	15
J A N V I E R	Sam. 16	Danse contemporaine & Théâtre	Adulte	Danse / Théâtre	13
	Mar. 22 > Mer. 23	Apprentis photographes	6/11 ans	Arts plastiques	4
	Sam. 9	Le labo des petits artistes	6/11 ans	Arts plastiques	5
	Ven. 15	Le féminin à l'oeuvre - Danse contemporaine	Adulte	Danse	14
	Sam. 16	Matières & charges	Adulte	Arts plastiques	8
	Sam. 23	Méthode Feldenkrais	Adulte	Forme & Bien-être	15
	Sam. 23	Danse contemporaine & Théâtre	Adulte	Danse / Théâtre	13
	Sam. 30	Abstraction lyrique & lavis	Adulte	Arts plastiques	8
	Sam. 30	Écriture théâtrale	Adulte	Écriture	11
	Sam. 30	Taichindo	Adulte	Forme & Bien-être	16

Sommaire

- 4 - Arts plastiques & visuels
- 9 - Terre, tournage & modelage
- 10 - Ecriture & Voix off
- 12 - Audiovisuel & Musique
- 13 - Théâtre & Danse/Théâtre
- 14 - Danse
- 15 - Forme et Bien-être
- 18 - Informations pratiques



ARTS PLASTIQUES

Janis Robles – Les Mirettes

Mar. 20 > Jeu. 22 oct.

10h>16h

Enfants 6/11 ans

Durant trois jours, les enfants pratiquent différentes techniques d'arts plastiques – dessin, peinture, collage, gravure et photographie, autant de procédés plastiques à explorer pour enrichir leur pratique. À travers la présentation de différents courants et références artistiques, les enfants sont ainsi amenés à développer leur créativité tout au long du stage.

Journée continue. Les intervenantes gardent les enfants pour la pause déjeuner. Prévoir un repas froid.

Tarif : 90€ + 5€ d'adhésion annuelle – 10 places

Inscription : contact@lesmirettes.fr – 06 03 68 13 78

APPRENTIS PHOTOGRAPHES

Janis Robles – Les Mirettes

Mar. 22 > Mer. 23 déc.

10h>16h

Enfants 6/11 ans

Deux jours pour approcher la photographie de différentes manières. Les enfants pratiquent le numérique ainsi que des techniques plus anciennes pour aborder plusieurs thèmes et des notions tels que le cadrage, la composition, le sujet... Grâce à des jeux de formes, de couleurs et de points de vue, ils découvrent ainsi les possibilités qu'offre l'appareil photo.



Journée continue. Les intervenantes gardent les enfants pour la pause déjeuner. Prévoir un repas froid.

Tarif : 60€ + 5€ d'adhésion annuelle – 10 places

Inscription : contact@lesmirettes.fr – 06 03 68 13 78



LE LABO DES PETITS ARTISTES

Samedis

**10 oct., 7 nov., 28 nov., 12 déc.
et/ou 9 jan.**

10h>12h

Enfants 6/11 ans

Par la découverte des œuvres d'artistes contemporains exposés à Bellegarde, les enfants sont invités à observer, questionner et comprendre les multiples façons de créer. Chaque rencontre devient une source d'inspiration pour expérimenter la diversité des techniques plastiques : peinture, dessin, collage, gravure, volume, modelage, impression, assemblage.

Dans ce laboratoire de création, les enfants sont encouragés à explorer, manipuler les matériaux et développer leur propre langage artistique.

Tarif : B par séance

🔗 Inscriptions : metropole.toulouse.fr

BRUNCH À LA VANITÉ - Dessin, peinture

Nature morte & nourriture

Lyz Friedrich

Sam. 3 oct.

10h30>12h30 & 13h30>16h30



Mise en commun de mets salés & sucrés, de boissons apportés par chacun. Une partie sera dégustée lors du brunch de 10h30. Les restes composeront une nature morte. Cette composition originale fera l'objet d'un temps d'observation avant d'être dessinée ou peinte.

Tarif : D**Inscriptions :** metropole.toulouse.fr**VOYAGES AVEC LES COULEURS**

Aquarelle sur papier mouillé

Isabelle Morales - Express Yourself

Mar. 20 > Mer. 21 oct. - 10h30>12h30

Aquarelle sur papier mouillé
méthode Margarethe Hauschka.
Trouver son horizon et mettre en perspectives.

Tarif : 50€ les 2 séances - 8 places**Inscriptions :** isa.morales@yahoo.fr -
06 50 76 40 82

TRACES IMPRIMÉES

En écho à l'exposition *Ritournelles*
de Cécile Babiole

Pépité Atelier

Sam. 7 nov.

10h>12h30 & 13h30>16h



Cartons recyclés, matrices gravées et encres à l'eau deviennent les outils d'une exploration graphique. En jouant avec les empreintes, les superpositions et les découpes, chacun·e compose une image imprimée unique.

Tarif : D

🔗 Inscriptions : metropole.toulouse.fr

THÉ PEIGNANT

Lyz Friedrich

Sam. 14 nov. – 10h30>12h30 & 13h30>16h30



À tour de rôle les stagiaires posent pour les autres dans des saynètes du quotidien : boire, converser, rêver...

Les modèles fourniront l'observation pour dessiner, peindre, modeler de l'argile, pratiquer du collage. S'appuyer sur la figuration, afin de trouver ses propres formes.

Tarif : D

🔗 Inscriptions : metropole.toulouse.fr

MATIÈRES & CHARGES

Figuration et abstraction

Lyz Friedrich

Sam. 16 jan.

10h30>12h30 & 13h30>16h30



La thématique est libre. L'enjeu est la peinture dans sa matérialité : rugueuse, lisse, transparente, opaque. La matière picturale sera préparée avec du liant acrylique, de la poudre de marbre, de craie, des sables, des végétaux, des papiers, du coton...

Tarif : D

88 Inscriptions : metropole.toulouse.fr

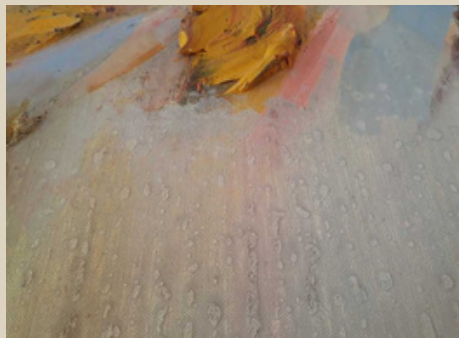
ABSTRACTION LYRIQUE ET LAVIS

Peinture d'après les univers d'Olivier Debré et Pierre Soulage

Lyz Friedrich

Sam. 30 jan.

10h30>12h30 & 13h30>16h30



Expérimenter sa propre gestuelle, étirée, frappée, continue ou morcelée. Contrôler ou laisser fuir les couleurs préparées par nos soins.

Tarif : D

88 Inscriptions : metropole.toulouse.fr

TISSER L'ARGILE

Une expérimentation autour de l'exposition de Cécile Babiolo

Claire Michel

Ven. 16 oct. - 14h>16h C. C. Bellegarde

Sam. 17 oct. - 10h>17h Fabrique Giscard



Après la visite de l'exposition *Ritournelles* de l'artiste Cécile Babiolo, cette journée de recherche et d'exploration explore la notion du tissage à partir d'argile et de matériaux de récupération.

Tarif : C

Inscriptions : metropole.toulouse.fr

TOURNAGE - Initiation et perfectionnement

Laura Alarcon Molina - Atelier Terre Maison Giscard

Cécilia Olabarrieta

Lun. 19 > Jeu. 22 oct.

Groupe 1 - 14h>16h30

Groupe 2 - 17h30>20h

Ce stage permet de se familiariser avec les principales étapes du tournage - pétrir, centrer, percer et monter la terre, et de réaliser des formes de base - cylindre, bol. Un accompagnement dans la création de ses premières pièces ou pour se perfectionner dans cette technique.



Tarif : C - 8 places par groupe

Inscriptions : metropole.toulouse.fr



Fabrique Giscard

5 avenue de la
colonne

ÉCRITURE COLLECTIVE

Avec Stéphanie Fontez - CALM

Sam. 10 oct. - 10h>17h45



Écrire à deux, à cinq, à dix... Sur cette journée, nous expérimenterons quelques possibles de l'écriture à plusieurs voix, du duo au chœur.

A Inscriptions : 10 places
stephanie.fontez31@gmail.com

INITIATION À LA VOIX RADIOPHONIQUE

En écho à l'exposition *Ritournelles* de Cécile Babiolo

Manon Pitaud - Touloup

Sam. 7 nov. - 10h>13h

Après la découverte de l'exposition de Cécile Babiolo, cette masterclass propose une initiation à la voix radiophonique.

Les participants apprennent à transformer leur regard sur les œuvres en un récit sonore, en passant par l'écriture journalistique puis par l'interprétation vocale.



Cécile Babiolo Tous droits réservés

Cécile Babiolo Tous droits réservés

Tarif : A

88 Inscriptions : metropole.toulouse.fr

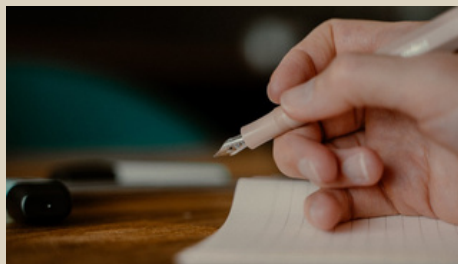
ÉCRITURE THÉÂTRALE

Stéphanie Fontez - CALM

Sam. 30 jan. - 10h>17h45

Faire exister des voix, les mettre en situation, leur donner mouvement. Essayer d'écrire du théâtre, d'écrire à voix haute et vivante.

 **Inscriptions :**
stephanie.fontez31@gmail.com



SUNU CLAP – CRÉATION AUDIOVISUELLE

Lenaïg Fall Mabon & Juan Montalvo

Lun. 26 > Ven. 30 oct. – 9h>17h45

Envie de créer un film, un clip musical, un documentaire ou un vlog?

Besoin d'un coup de pouce pour un projet créatif en cours et curieux des faces cachées de la réalisation et du montage, rejoignez SUNUCLAP, l'atelier de création audiovisuelle et de suivi de projets.

A Inscriptions : 07 60 57 69 74
sunucap@gmail.com



DJING

Mer. 21 > Ven. 23 oct. – 14h>17h

MAO

Lun. 26 > Mer. 28 oct. – 14h>17h

Kaonashi – Kasokoo Hors les murs



Une découverte des fondamentaux du mix DJ, pour apprendre à synchroniser les tempos, à harmoniser les sons et à mixer des musiques de différents genres.

Le second volet aborde la Musique Assistée par Ordinateur.

A Inscriptions : 5 places / sessions
kaonashiprod@gmail.com – 09 50 64 83 30
<https://shotgun.live/fr/venues/kazokoo>

THÉÂTRE ET VOIX

Isabelle Luccioni – Oui Bizarre

Sam. 31 oct. – 10h>13h & 14h>17h30

La voix est notre outil principal, au théâtre et dans la vie. Travail sur la présence vocale, grâce à des exercices et des résonateurs ; sur l'adresse au public et sur la lecture à haute voix à l'aide de textes. Un texte doit être adressé pour être entendu, pour cela il faut dépasser sa timidité sur l'expression orale en public.

Tarif : 35 euros

A Inscriptions : 06 60 46 45 80

oui.bizarre@gmail.com



DANSE CONTEMPORAINE – THÉÂTRE

Bérangère Quillard – Cie Empreintes Fluides

Sam. 12 déc., 16 ou 23 jan. – 14h > 17h



A Inscriptions : 06 69 01 82 95

empreintesfluides@yahoo.fr

<https://empreintesfluidesdanse.jimdofree.com/>

À partir des fondamentaux – espace, temps, poids, flux, musicalité – sur lesquels la danse contemporaine s'appuie pour développer son langage chorégraphique, nous verrons comment ceux-ci peuvent nourrir une approche théâtrale de la danse, en termes de jeu d'interprétation et de situations scéniques, engageant le corps, mais aussi par moments des temps d'écriture de textes, ainsi que la parole.

DANSE

Adultes

DANSES URBAINES

Rufaï Souf – Anim'Us

Sam. 17 oct. – 14h>17h45

Prêt-e à libérer ton style? Le hip-hop, c'est la danse urbaine par excellence: chorégraphie, freestyle, flow, attitude, et des steps qui claquent. Viens poser tes bases, apprendre à bouger sur des sons actuels, et à construire ton propre style dans une ambiance détendue et fun. Pas besoin d'avoir déjà dansé: on part de zéro, ensemble, pour te sentir à l'aise et t'éclater. Lâche prise, exprime-toi et partage de bonnes vibes !



A Inscriptions : 06 23 45 62 66 –
anim.us.bureau@gmail.com



DANSE CONTEMPORAINE – Le féminin à l'oeuvre

En écho à l'exposition *Toutes cElleS* de Patricia Combacal

Charlotte Delcurou – La C.I.M.E

Ven. 15 jan. 18h>22h

En dialogue avec les œuvres de l'artiste, cette masterclass explore corporellement le concept de féminité à travers le temps. Par la connexion sensible à soi, le jeu et l'exploration, nous nous amuserons à identifier des codes féminins pour peut-être les exploser, et ainsi créer sa propre créature.



Tarif : A

🔗 Inscriptions : metropole.toulouse.fr

MÉTHODE FELDENKRAIS

Avec Sharon Munroe – Movement Refinery

Sam. 10 oct., 14 nov., 12 déc., ou 23 jan. – 10h > 12h30

Découvrez en quelques séances les mouvements classiques de la méthode Feldenkrais, destinées à diminuer le niveau de tension dans les muscles. Retrouvez plus de confort, d'aisance et de sérénité. La méthode Feldenkrais est une approche du mouvement qui aide à accroître la conscience corporelle.



A Incriptions : info@movement-refinery.com – 06 43 25 01 27
www.movement-refinery.com

MÉTHODE FELDENKRAIS – Améliorer la marche

Avec Sharon Munroe – Movement Refinery

Mer. 21 oct. > Sam. 24 oct. – 10h > 17h



La méthode Feldenkrais améliore la marche en développant la conscience corporelle pour rendre les mouvements plus fluides et naturels sans forcer.

Les mouvements lents et doux éliminent les tensions inutiles et les compensations musculaires.

A Incriptions : 06 43 25 01 27
info@movement-refinery.com

QI GONG ADVAQ

Cathy Boussard

Sam. 7 & 28 nov. - 9h30>13h00

Le QI GONG est un grand booster d'immunité et un puissant anti-stress. Cette pratique permet de lutter efficacement contre la fatigue en rechargeant les batteries internes du corps.

Ces stages approfondissent les cours hebdomadaires, pour un plus grand équilibre physique et émotionnel et un regain de vitalité.

Tout public ouvert aux débutants

Tarif : 40€ / 10 personnes

Inscriptions : cathy.boussard31@gmail.com

06 82 81 20 42



TAICHINDO

Jean-Pierre Audebert - Fédération Française de Taichindo

Sam. 30 jan. - 9h>12h & 14h>17h

Le Taichindo ou art du mouvement, est une pratique énergétique qui repose sur des exercices simples alliant gestuelle et souffle. Cette pratique permet une meilleure maîtrise de son corps et des postures corporelles. Ouvert aux affiliés de la Fédération Française de Taichindo, ainsi qu'aux adultes néophytes à partir de 18 ans, ce stage se donne pour objectifs, d'approfondir les connaissances des premiers et de faire découvrir aux seconds les fondamentaux de cette discipline.

Inscriptions :

audebert.jp@free.fr - 06 79 37 31 48



Notes

A Pour les stages et ateliers associatifs, la réservation et le paiement se font directement auprès de l'association. Les modalités d'inscription sont précisées sur chaque proposition.

88 Pour les stages et ateliers municipaux :

Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre :

le mercredi 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. 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

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

TARIFS

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'usager : les publics aux revenus les plus modestes bénéficient de tarifs encore plus bas qu'aujourd'hui pour faciliter leur accès aux activités socioculturelles.

Que dois-je faire ?

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

A savoir : un simulateur de tarifs est également disponible dans la rubrique Mes démarches sur metropole.toulouse.fr

INFOS PRATIQUES - STAGES & ATELIERS

ATELIERS

Activités ponctuelles programmées sur une 1/2 journée maximum.

ATELIERS (1/2 JOURNEE)	TARIF A par 1/2 journée	TARIF B par 1/2 journée
TOULOUSE	2,70€ à 6 €	4,60 € à 10,20 €
HORS TOULOUSE	9 €	15 €

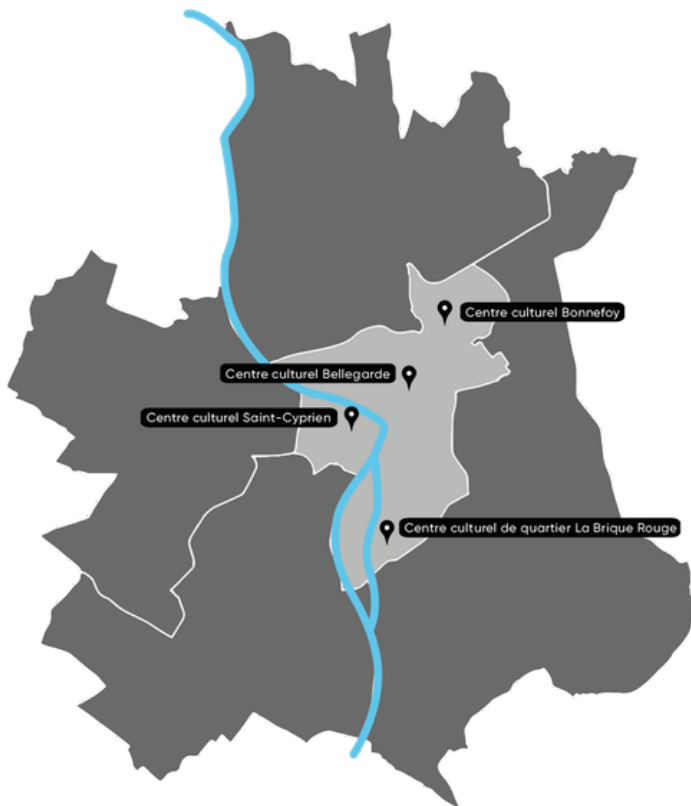
STAGES

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

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



CENTRE CULTUREL BELLEGARDE

17 rue Bellegarde

31000 Toulouse

Tél : 05 62 27 44 88

Métro : ligne B - station Jeanne d'Arc

Bus : lignes L1, 15, 23, 39, 45, 70, navette Bonnefoy

Renseignements :

accueil.bellegarde@mairie-toulouse.fr

Visuels : Droits réservés