Danse - théâtre
musique - cirque
arts plastiques…

ENFANTS + ADULTES



Centre culturel
Bonnefoy

Les activités de mon quartier

Saison 2026 - 2027





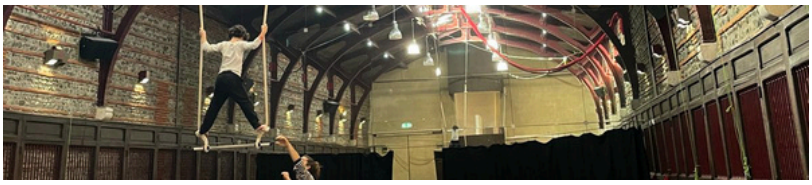
IMPRIM'VERT
IMPRIMERIE TOULOUSE MÉTROPOLE

Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE TOULOUSE



Arts plastiques 3



Cirque 7



Danse 8



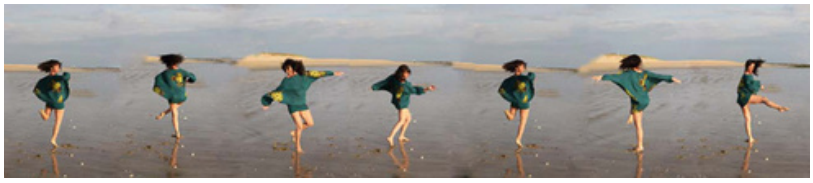
Musique 11



Théâtre 14



Langues et écritures 18



Forme et bien-être 20

Les activités de mon quartier 2026-2027

màj 11.09.26

Arts plastiques



Enfant

L'art à tout petits pas

Mercredi : 9h30-10h30 → 1/3 ans

Un espace pensé et adapté pour inviter le tout petit à explorer à son rythme l'art par les matières, les couleurs et les formes, dans un cadre rassurant et ludique.
Temps partagé avec un adulte.

Tarif A
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Expression plastique

Mercredi : 13h45-15h15 → 6/9 ans
Mercredi : 15h15-16h45 → 4/5 ans

Différentes techniques et approches artistiques sont décryptées à travers la lecture d'albums jeunesse : dessin au graphite, peinture à la gouache et à l'aquarelle, pastels gras, secs et aquarellables, ou encore photographie

Le + en lien avec les expositions du centre

Tarif B
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Dessin, peinture et livre d'artiste

L'oiseau lunaire
1 samedi par mois : 10h-12h → 5/9 ans

Un atelier pour stimuler l'imagination et l'expression personnelle à travers des projets adaptés à l'âge des enfants, en écho avec des oeuvres d'artistes. Un espace de pratique et d'expérimentation pour le plaisir de créer.

Le + en lien avec les expositions du centre

Info et inscription : 06 64 46 04 22
loiseaulunaire@gmail.com

Dessin peinture

Jeudi : 17h-18h15 → 6/9 ans
Jeudi : 18h15-19h30 → 9/12 ans

Les artistes en herbe pourront tester la peinture, le dessin, le collage, le pochoir et manipuler la gouache, l'aquarelle, les encres... Tous les styles et toutes les époques sont abordés, permettant de comprendre les secrets des grands artistes.

Le + en lien avec les expositions du centre

Tarif B
Info et inscription : metropole.toulouse.fr



Masques et marionnettes

Collectif Monstres

1 samedi/mois : 10h-12h → dès 9 ans

Une découverte du processus de fabrication d'un masque en papier mâché (moulage du visage, modelage, papier mâché et peinture), autour des créatures, des monstres ou des animaux.

Tarif : réduit 180€ / plein 250 €
Info et inscription : 06 67 33 40 68 - monstres.collectif@gmail.com

Arts plastiques



Enfant

Labo artistique

Mercredi : 17h-18h30 → 7/12 ans
> Initiation

Pratique de 3 techniques :
>Cyanotype : une technique de photographie ancienne donnant un rendu bleu intense.
>Gravure verte : un procédé d'impression avec peu de moyens.
>Papier découpé, gouaché, coloré, déchiré façon ombres chinoises ou livre pop-up.

Le + en lien avec les expositions du centre

Tarif B
Dès 7 ans (usage d'outils type scalpel ou de chimie)
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

BD Manga

Mardi : 17h-18h30 → 9/12 ans
> Initiation

Plusieurs approches et facettes de la bande dessinée sont proposées : écriture de scénario, encrage, couleur... Chaque participant créera sa propre BD. Pas de niveau en dessin requis pour participer, juste de la motivation et de l'imagination !

Le + en lien avec les expositions du centre

Tarif B
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Adulte

BD illustrée
La boîte à outils

Mardi : 18h45-20h45 > Tous niveaux

Atelier BD et illustration ouvert à tous, pour apprendre les techniques essentielles, progresser à son rythme et développer sa créativité avec un accompagnement personnalisé.

Tarif : 240€>380€ suivant les revenus
Info et inscription : contact@assobao.com

Calligraphie et peinture chinoise
Papier de riz

Jeudi : 20h-22h > Tous niveaux

Dans une ambiance calme et conviviale, l'atelier permet à chacun, chacune d'apprendre par la pratique à manier l'encre et l'eau et développer sa sensibilité artistique en toute liberté.

Tarif : année + adhésion 35 €
Info et inscription : 06 31 49 87 17 - ozon86@free.fr



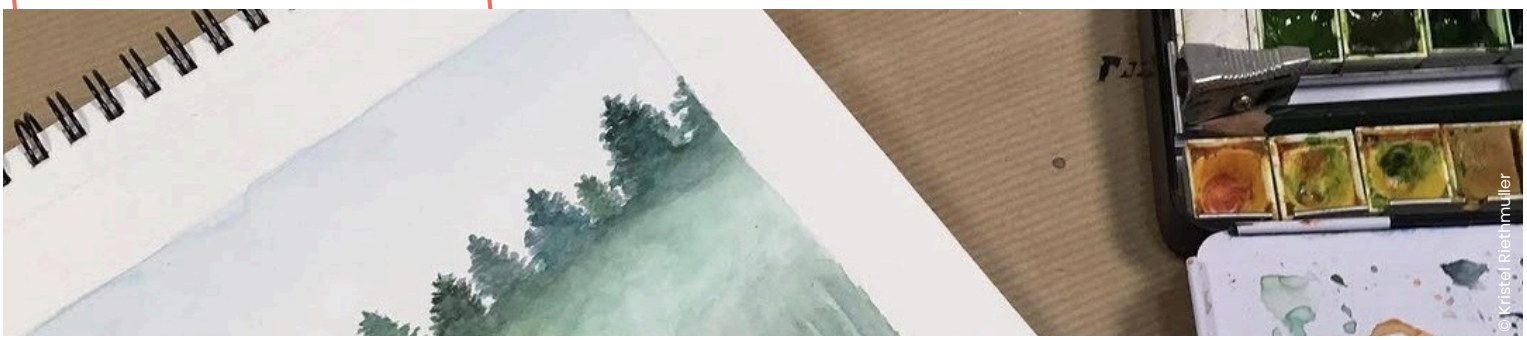
Aquarelle
Kiko

Lundi : 18h-19h30 > Débutant/Intermédiaire
Lundi : 19h30-21h30 > Confirmé

Une exploration de l'aquarelle, du lavis et des encres. L'apprentissage se concentre sur la composition, l'harmonie des couleurs et les jeux de textures sur papier sec ou mouillé.

Tarif : année 360€
Info et inscription : 06 64 99 22 12 - atelierkiko31@gmail.com

Arts plastiques



Adulte

Club dessin
G.G.B

NEW!

Mardi : 18h-20h > Tous niveaux

Pratique, recherche et partage autour du dessin, dans un esprit d'atelier collectif, pour encourager une démarche plus constante et personnelle. Un moment dédié à la réalisation de projets personnels et aux échanges avec le groupe, dans un cadre souple et convivial.

Dessin d'observation
G.G.B

1 samedi/mois : 10h30-12h30 > Tous niveaux

Axé sur l'expérimentation et l'intuition plutôt que sur la technique pure, le dessin est abordé comme un outil et un langage graphique pour traduire le monde (crayon, encre, pastel).



Modèle vivant
G.G.B

1 samedi/mois : 10h30-12h30 > Tous niveaux

Explorer le dessin du corps par une approche ludique et méditative. À la différence du modèle nu académique, les participants alternent entre le rôle de dessinateur et de modèle. Ce jeu d'échanges favorise l'ancrage dans le présent, développe la conscience corporelle, entraîne le regard et le geste créatif à la pluralité des corps.

Tarif atelier hebdomadaire : année 60€, mois 10€, séance 5€
Tarif atelier mensuel : mois 10€, séance 15€
Info et inscription G.G.B. : caroline.anseloni@gmail.com

Dessin, narration, livre d'artiste
L'oiseau lunaire

Vendredi : 17h30-19h30

Un espace de création où fusionnent le texte et l'image à partir de mots ou de poèmes. Bousculer les conventions graphiques en mêlant diverses techniques : dessin, collage, gravure ou pliage. Les projets jeunesse sont menés en lien avec la bibliothèque Bonnefoy.

Tarif : séance 15 €
Info et inscription : 06 64 46 04 22 - loiseaulunaire@gmail.com



Peinture
Le sentier des couleurs

Jeudi : 13h45-16h45
Vendredi : 10h-13h & 14h-17h

Atelier d'expression libre avec soutien technique, sous la conduite de Rita Di Benedetto, professeur d'arts plastiques et artiste peintre.
Pour les stages, plusieurs intervenants sont invités avec des disciplines artistiques diverses.

Tarif : trimestre 90€
Info et inscription : 06 08 11 17 06 - cathysaintecatherine@yahoo.fr

Arts plastiques / Arts visuels



Adulte

Atelier crochet
Malha Partage
Vendredi : 18h30-20h
> Débutant/Intermédiaire

Apprendre les points de base du crochet et les différentes techniques pour créer des accessoires, des pièces de mode uniques ou de décoration, tout en développant la dextérité et le plaisir de créer ensemble.

Tarif : année 275€ / trimestre 95€
Info et inscription : 06 01 45 10 63
malhapartage@gmail.com

Couture
Kiko
1 vendredi/mois : 13h30-17h
1 samedi/mois : 9h30-13h ou 13h30-17h
> Tous niveaux

Découverte et perfectionnement des bases de la couture. Initiation à l'utilisation de la machine à coudre et du patronage.
(Venir avec sa machine à coudre.)

Tarif : année 350€ - 10 cours
Info et inscription : 06 64 99 22 12
atelierkiko31@gmail.com



Masques et marionnettes NEW!
Collectif Monstres
1 samedi/mois : 10h-12h → dès 9 ans

Une découverte du processus de fabrication d'un masque , autour des créatures, des monstres ou des animaux. (Multi-techniques)

Tarif : réduit 180€ / plein 250 €
Info et inscription : 06 67 33 40 68 - monstres.collectif@gmail.com

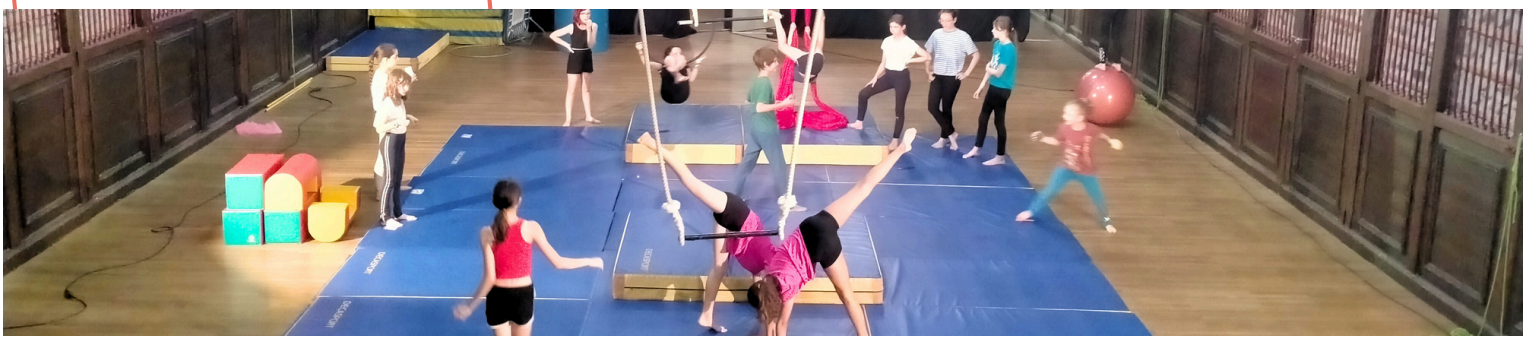
Approche sensible de la photographie NEW!
Declic
Un lundi sur deux : 10h-12h > Tous niveaux → Dès 16 ans

Découverte ou approfondissement du médium de la photographie. À travers des exercices pratiques, de l'écriture et de la lecture d'image, chaque participant est accompagné dans une création personnelle et collective.

Tarif : année 360€ / semestre 180€
Info et inscription : 06 42 27 39 77 -
paulinethollet@outlook.fr



Cirque



Enfant

Éveil cirque

Lundi : 17h-18h → 4/5 ans
Mercredi : 14h15-15h15 → 4/5 ans

Une 1ère approche du cirque par des parcours ludiques axés sur l'acrobatie (quadrupédie, bases d'acrobatie et de portés), l'expression corporelle, la manipulation d'objets (foulards, balles, cerceaux, anneaux), et l'équilibre sur objet (rola bola, pédalgo, ballon, fil).

Cirque initiation

Mercredi : 13h-14h → 6/9 ans

Développement de l'expression corporelle et créative des enfants, dans un esprit coopératif et de confiance : jonglerie, équilibre sur objet, aérien (trapèze, tissu) et acrobatie/portés.

Le + Accès à des rencontres et spectacles cirque
Tarif A
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Cirque initiation

NEW!

Samedi : 14h/15h30 → 6/9 ans

Initiation à travers le jonglage, l'équilibre, l'expression corporelle, les aériens et des jeux d'acrobatie. Un développement de la motricité, de la confiance en soi, de l'imagination et de l'esprit d'équipe, en s'amusant avec bienveillance et dynamisme.

Cirque création

Samedi : 9h15/10h45 → 9/11 ans
Samedi : 11h-13h → 12/17 ans

Un apprentissage technique pour développer expression et coordination corporelles, dans un esprit coopératif et de confiance. Avec jonglerie, équilibre sur objet (rola-bola, ballon, fil), aérien (trapèze, tissu) et acrobaties/portés.

Tout âge

Ateliers de castells - Tours humaines catalanes
Casal català de Tolosa

Mercredi : 19h15-21h → Enfant dès 3 ans & Adultes

Les castells, de tradition catalane, constituent une activité collective. Le principe ? Bâtir ensemble un château humain, le « castell » et en musique !

Tarif : individuel 35 € / familial 50 € / étudiant ou demandeur d'emploi 18 €
Info et inscription : castellersdetolosa@gmail.com



Danse



Enfant



Danse

Jeudi : 17h-18h → 4/5 ans > Éveil
Jeudi : 18h-19h → 6/9 ans > Initiation

L'objectif est de susciter le plaisir du mouvement dansé, en abordant la conscience corporelle, de façon ludique.
Les enfants expérimentent la relation à l'espace, à l'autre et soi-même. Une place importante est donnée à la musicalité et au rythme.

Tarif A
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Modern jazz

Vendredi : 17h15-18h15 → 6/9 ans > Initiation
Vendredi : 18h15-19h15 → 10/12 ans > Initiation

NEW!

Bases du modern jazz à travers le rythme, les déplacements, la coordination et l'expression corporelle. Les enfants développent la souplesse, la motricité, et le plaisir de danser, dans une ambiance dynamique et conviviale adaptée à leur âge.

Tarif A
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Danse contemporaine

Mercredi : 15h30-16h30 → 6/8 ans > Initiation
Mercredi : 16h30-17h30 → 9/11 ans > Création
Jeudi : 17h30-19h → 12/17 ans > Création

Par des techniques et influences cosmopolites, l'atelier développe une approche de la conscience du mouvement dans l'espace et en musique. Il favorise l'expression corporelle, selon les capacités de chacun, dans un esprit bienveillant.

Le + Possible accès à des rencontres avec danseurs et à des spectacles.

Tarif A
Info et inscription : metropole.toulouse.fr



Danse



Adulte

Cours technique
Amigara

NEW!

Vendredi : 9h-10h15 > Débutant

Entrainement régulier du danseur et danseuse >Avancé et professionnel

Vendredi : 10h30-12h

Trainings contempo / Floorwork

Avancé/professionnel
Lundi : 20h30-22h30

Un entraînement aux techniques actuelles, guidé par des intervenant·es du collectif ou invités. Le cadre est accessible, enthousiaste et centré sur le partage.

Tarif : séance 10€ / 10 cours 80€
Info et inscription : 07 82 52 27 06
amigaratrainings@gmail.com

Danse contemporaine
Nana Movement

NEW!

2 samedis/mois : 16h-18h

Improvisation, exploration et rencontre par le mouvement, atelier ouvert à tous les niveaux. À la fin de chaque semestre, une "NANA JAM" sera organisée avec des musicien·nes.

Tarif : séance 10€ / 12 cours 96€ / année 220€
Info et inscription : nanamovementprod@gmail.com

Danse contemporaine et improvisation
Cie Monstra

Lundi : 15h-17h
Lundi : 18h30-20h30

Des outils physiques et techniques pour habiter le corps avec sensibilité et liberté. De l'improvisation à la composition instantanée, du studio à l'espace public.

Tarif : année 260€ / trimestre 100€ / séance 10€
Info et inscription : compagniemonstra@gmail.com

Créa-Danse contemporaine

Jeudi : 19h15-20h30 > Création

Place au plaisir de danser, avec des inspirations et techniques multiples ! L'atelier explore la liberté de mouvement en musique et dans l'espace, pour tester, échanger, proposer, se laisser surprendre et créer ensemble.

Le + Au cours de l'année, accès à des spectacles.

Tarif A
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Danse afro-contemporaine
Soma'Art "Nya Zeni"

Jeudi : 20h30-22h

Alliance de 2 techniques pour une harmonie entre l'énergie, le rythme, l'explosivité de la danse africaine et la fluidité, le travail au sol du contemporain.
Dans la joie et la bienveillance du collectif, place à la transmission et à la créativité autour d'inspirations et de rythmes métissés!

Tarif : année 225€ / adhésion 15€
Info et inscription : 06 25 17 50 61 - alice.maurissanne@gmail.com



Danse



Adulte

Encontros populares
G.B.B
Lundi : 17h45-21h15

Collectif réunissant musiciens et danseurs autour de rythmes, danses et chants du Nord-Est du Brésil pour explorer et progresser, s'initier, au jeu et créer des moments de partage musical. Le Coco et la Samba de Roda seront à l"honneur.

Tarif : gratuit
Info et inscription : 06 30 07 19 45
lina.duprat@hotmail.fr

Street jazz
Blossom
Mardi : 20h-21h30
> Intermédiaire / Avancé

Influences hip-hop, jazz, contemporain et dancehall. À travers l'apprentissage de chorégraphies, le travail du rythme, de l'espace et l'exploration du mouvement, chacun·e est invité·e à développer sa technique tout en trouvant sa propre expression dansée. Une attention particulière est portée au respect du rythme et de l'individualité de chacun.

Tarif : année 340€ / adhésion 10€
Info et inscription :
blossomdansetheatre@gmail.com

Lindy hop
Funky swing
Mercredi : 21h15-22h30

Le Lindy Hop est une danse swing à deux, née dans le Harlem des années 30. Énergique, ludique et conviviale, elle met à l'honneur le rythme, l'improvisation et le plaisir de danser sur des musiques jazz.

Tarif : plein 250 € / réduit 220€
Info et inscription : 06.25.75.32.00 - funkyswingdancers@gmail.com

Lindy hop
Funky swing
Vendredi : 19h30-21h30

Envie de danser et de partager un moment plein d'énergie au rythme du jazz swing ?
Vous pratiquez le lindy hop, solo swing et souhaitez des conseils personnalisés sur votre danse ? Voici un temps dédié à une pratique guidée pour poser vos questions, tester et expérimenter.

Tarif : participation libre et nécessaire
Info et inscription : 06.25.75.32.00
funkyswingdancers@gmail.com



Musique



Parent-Enfant

Éveil musical

Samedi : 9h30-10h15 → 0/3 ans
Samedi : 10h30-11h15 → 0/3 ans

Une activité sensorielle et ludique pour les tout-petits, accompagnés de leurs parents. Jeux sonores, comptines, instruments et exploration rythmique favorisent l'éveil, la coordination et la complicité parent-enfant dans une ambiance chaleureuse.

Tarif A
Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Enfant

Éveil musical

Mercredi : 15h30-16h30 → 4/5 ans

À travers le jeu, le chant, les rythmes et les sons, les enfants développent leur écoute, leur coordination et leur imagination. Ils explorent les instruments, apprennent à reconnaître les sons et à s'exprimer musicalement tout en s'amusant!

Tarif A
Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Initiation musicale

Mercredi : 14h15-15h15 → 4/5 ans
Samedi : 11h30-12h30 → 6/9 ans

Jeux vocaux, musicaux et rythmiques en groupe autour de l'écoute, la curiosité et l'imaginaire de l'enfant, par une approche sensorielle et bienveillante.

Tarif A
Information et inscription : metropole.toulouse.fr

Ado

Écriture rap et chant
Mine de rien

New!

Mercredi : 16h30-17h45 → 10/15 ans

Envie d'écrire, de rapper et de faire entendre ta voix ? Dans une ambiance conviviale, viens partager tes idées en musique, découvrir l'univers du rap à travers l'écriture, le rythme et le flow. Débutant ou déjà passionné, cet atelier est ouvert à toutes et tous !

Tarif : année 238€ / semestre 119€ / tarif réduit suivant les revenus
Info et inscription : 07 86 38 82 21 - minederien.mdr@gmail.com



Guitare classique ou folk

Mercredi : 18h-19h → 14/17 ans → Initiation

Partagez le plaisir de jouer ensemble avec au programme : répertoire de musiques actuelles et standards de la guitare pop, rock, blues ou musiques de films.

Tarif A - groupe de 6 pers
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Musique



Adulte

Guitare classique ou folk

Mercredi : 19h-20h > Création

Partagez le plaisir de jouer ensemble avec au programme : répertoire de musiques actuelles et standards de la guitare pop, rock, blues ou musiques de films.

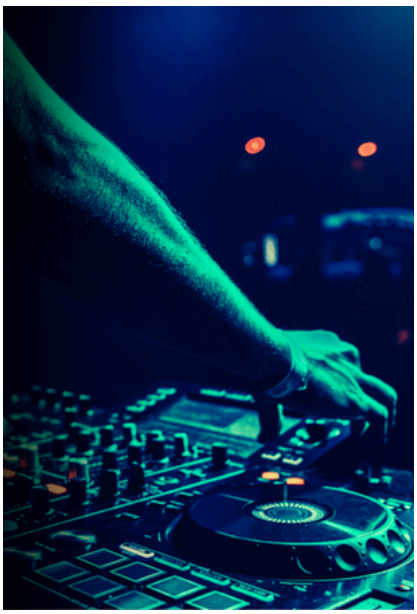
Tarif A - groupe de 6 pers
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Ukulélé

Jeudi : 18h30-19h30 > Débutant
Jeudi : 19h30-20h30 > Initiation
Jeudi : 20h30-21h30 > Création

Atelier collectif pour apprendre, progresser, ou se perfectionner à cet instrument atypique, à 4 cordes, d'origine hawaïenne. Adapté pour se lancer dans une nouvelle expérience musicale, un répertoire varié sera proposé, en accord avec les participants.

Tarif A - groupe de 6 pers
Info et inscription : metropole.toulouse.fr



Musique Assistée par Ordinateur et Scratch

New!

La Cantina

Vendredi : 18h-20h > Initiation

De la platine à l'ordinateur, découvrez les bases du DJing, du scratch et du beatmaking à travers l'apprentissage des techniques liées à ces disciplines. Un atelier ludique pour expérimenter et développer sa musicalité.

Tarif : année 400€
Info et inscription : 06 77 30 07 47 - lacantinabeats@gmail.com

Musique



Adulte

Atelier chant collectif
NEW!

Mardi : 18h-20h > Création

Approche technique et artistique du chant, d'après des chansons choisies, par la respiration, la justesse, le timbre, et le placement de la voix, Les séances travaillent l'écoute et le plaisir du chant collectif par les harmonies, les jeux vocaux et les exercices d'improvisation, avec une attention à l'interprétation et l'expression artistique en groupe.

Tarif A

Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Chorale italienne
Association Dante Alighieri

Vendredi : 17h15-21h45

Chants populaires italiens à 2 et 3 voix pour s'épanouir, se régaler de musique et apprendre qualcosina d'italien, dans un chœur joyeux, respectueux du rythme et de la sensibilité de chacun.

Tarif : participation libre et nécessaire

Info et inscription : 06 19 77 51 51

luca.sartori@laposte.net

Chorale
À croche voix

Mercredi : 20h-22h30

Ce chœur propose un répertoire varié, alliant le classique, le lyrique et le contemporain. Il permet aux choristes amateurs d'avoir le plaisir de travailler avec des professionnels, chanteurs ou musiciens et de proposer un ou plusieurs concerts.

Tarif : plein 190€ / réduit 130€

Info et inscription : acrochevoix@gmail.com

Atelier de chant
NEW!

Voix, improvisation, chants géorgiens
Compagnie Uei

1 jeudi/2 : 13h30-15h30

1 vendredi/2 : 16h-17h45

Découvrir de nouvelles facettes de sa voix, apprendre des chants traditionnels comme source d'inspiration. En petit groupe, les voix sonneront ensemble pour créer des compositions instantanées.

Chant géorgien
Compagnie Uei
NEW!

Samedi : 14h-18h

> Intermédiaire confirmé

Chants traditionnels polyphoniques de Géorgie. Transmission orale uniquement. Nouveau choeur destiné à se produire en concert, ouvert aux personnes ayant une solide expérience de la polyphonie.

Choeur populaire de Bonnefoy
NEW!

1 vendredi/2 : 14h-16h

Un nouveau choeur populaire et convivial s'ouvre à Bonnefoy, pour tous les niveaux et toutes les cultures. Le répertoire se co-construira avec les membres, qui pourront partager un chant de leur choix. Participation prévue aux cantades trimestrielles, soirées de chant et repas communs.

Tarif : selon les revenus

Info et inscription : 07 48 46 88 12 - zoe.perret@compagnie-uei.org

Théâtre



Enfant

Théâtre - Atelier Création
Cie des communards

2 à 3 mercredis/mois : 14h-15h
→ 5/7 ans

Atelier d'initiation au théâtre. Les enfants découvriront les notions d'espace, d'équilibre du plateau, d'improvisation, de jeu théâtral, de création de personnages et de relation au public et à leurs camarades de jeu.

Tarif : année 185€ / adhésion 15€

2 à 3 mercredis/mois : 15h15-16h45
→ 7/10 ans

Atelier de découverte ou d'approfondissement du jeu théâtral : échauffements, jeux d'expression et d'improvisation, travail de la voix et du corps. En fin d'année : création collective d'un spectacle à partir d'une pièce écrite et des propositions des enfants.

Tarif : année 270€ / adhésion 15€

Lundi : 17h30-19h
→ 9/13 ans

Atelier destinés aux enfants et aux jeunes ados qui souhaitent pratiquer le théâtre à travers différents exercices et improvisations, puis monter et écrire un spectacle!

Tarif : année 295€ / adhésion 15€

Mercredi : 17h-19h
→ 11/15 ans

Ecriture collective d'une pièce à partir d'improvisations et propositions des participant.e.s. Approche pluridisciplinaire: théâtre contemporain, classique, gestuel. Exercices ludiques et techniques.

Tarif : année 400€ / adhésion 15€

Info et inscription : 06 17 13 68 36
atelierstheatrebonnefoy@gmail.com

Théâtre



Ado

Atelier création théâtrale et sonore
Incandescente compagnie

Mardi : 18h15-19h45 → 13/16 ans

Viens t'initier au théâtre et à la création de contenu sonore : réseaux sociaux, podcasts, streams, radios… A partir de ces différents supports, nous écrirons et jouerons une fiction théâtrale et sonore.

Tarif : plein 300€ / réduit 280€
Info et inscription : 07 60 26 82 20 - incandescente.compagnie@gmail.com

Théâtre - Atelier Création
Cie des Communards

Vendredi : 17h45-19h45 → 13/18 ans

Texte, écriture, improvisation, masque… Exploration de l'univers du théâtre et création collective via l'apprentissage des techniques de jeu, du regard à poser sur soi et les autres.

Tarif : année 400€ / adhésion 15€
Info et inscription : 06 17 13 68 36 - atelierstheatrebonnefoy@gmail.com



Atelier théâtre relation ados
Cie vraiment super

1 mercredi/mois : 14h- 16h → 12/17 ans

Un atelier qui mêle théâtre et écriture autour du thème de l'amitié et de l'amour et de la place qu'on leur donne dans nos vies. Découvrir et participer au processus de création (écriture, dramaturgie, mise en scène…) autour de ces notions et en partant des expériences des participants.

Tarif : plein 400€ / réduit 350€ / adhésion 15€
Info et inscription : 06 21 56 36 32
cievraimentsuper@gmail.com

Théâtre



Adulte

Improvisation théâtre
Labo Fomo

NEW!

Mercredi : 20h15- 22h15
→ Intermédiaire / Confirmé

Un atelier pour jouer, oser, écouter et créer ensemble. L'impro comme terrain d'exploration, de rire et de liberté.

Tarif : année - plein 360€ / réduit 330€
(séances + 1 spectacle)
Info et inscription : 06 61 48 49 32
labofomo@proton.me - guillaume.levy@gmail.com

Art oratoire
Comédie plus

Lundi : 12h30-13h30 → dès 17 ans
Jeudi : 17h30-19h
Vendredi : 20h-21h30

Venez développer vos qualités d'orateur en apprenant les codes de l'art oratoire (voix, regard, structure du discours, argumentation, langage non verbal), et s'entraîner à des techniques de communication (gestion de conflits, technique de négociation...)
L'art oratoire pour s'affirmer et gagner en confiance, par un loisir collectif!

Tarif : année - plein 100€ / réduit 90 €
Info et inscription : 09 88 07 83 93
association.comedieplus@gmail.com

Improvisation théâtre
Synapse

Mardi : 20h15-22h30 > Intermédiaire

L'improvisation en format court, le "short form" par des jeux de catégories, construction de personnages et développement de la dramaturgie. L'accent est mis sur le rythme, le jeu relationnel et la narration, entre contraintes et scènes plus libres.
Niveau requis : 1 an en improvisation

Mardi : 18h-20h > Confirmé

En format libre "free form", par des scènes sans contraintes, les règles se construisent sur le plateau. Travail de l'écoute, et de la réactivité, la construction de personnages et la capacité à s'affirmer tout en restant connecté au jeu collectif. Une dimension de méta et de mise en scène improvisée sera également abordée.
Niveau requis : 2 ans en improvisation

Tarif : plein 400€ / réduit 350€
Info et inscription :
contact@compagnie-synapse.com

Enquête théâtrale, jeu et écriture
Silencio Compagnie

NEW!

Samedi : 16h-18h → dès 16 ans

Atelier théâtre, d'écriture et de jeu autour de la thématique de l'enquête. Accompagné·es par trois artistes, les participant·es créeront un spectacle original mêlant recherche, improvisation et création.

Tarif : année 350€
Info et inscription : 06 16 27 40 73
silencio.cie@gmail.com

Théâtre



Adulte

Création théâtre danse
Compagnie Celui qui dit qui est

NEW!

Mardi : 20h-22h30 → Dès 16 ans

Atelier de théâtre-danse basé sur les outils de recherche et d'improvisation de la compagnie avec la comédienne Cecilia Coquillat Peroni, et la danseuse Charlotte Delcurou.

Tarif : plein 550€ / solidaire 350 €(étudiant, demandeur d'emploi, intermittent, parent solo...) / adhésion 5€
Info et inscription : 06 81 49 73 91 - cieceluiquiditquiest@gmail.com

Théâtre - Création
Cie des communards

Lundi : 19h15-21h15

Ateliers création autour de l'impro, jeu clownesque, texte et interprétation. Année en module, portés par des intervenants spécialisés. Création d'un spectacle en fin de cycle.

Tarif : année 400€ / adhésion 15€

Théâtre - Création 1
Cie des communards

Mercredi : 19h15-22h15

Atelier sur deux ans, destiné pour développer ou découvrir le jeu théâtral tout en abordant le travail de mise en scène et d'écriture de plateau, menant à une création collective.

Tarif : année 470€ / ahésion 15€

Théâtre - Création 2
Cie des communards

Jeudi : 19h15-22h15

Cours axé sur différentes techniques théâtrales, de Stanislavky au Théâtre du Mouvement. Improvisations, analyse des enjeux dramaturgiques, techniques vocales et corporelles, justesse, écriture de plateau.

Tarif : année 470€ / adhésion 15€
Information et inscription : 06 17 13 68 36 - atelierstheatrebonnefoy@gmail.com



Théâtre
Entre

Samedi : 13h30-15h30 > Confirmé

Pratique de l'activité théâtrale amateur dans le but d'approfondir la connaissance du travail d'acteur et de présenter les travaux devant un public en fin de saison.

Tarif : mensuel 40€ / adhésion 20€
Info et inscription : asso.entre@gmail.com

Langues et écriture



Enfant

Coréen
Ecole coréenne de Toulouse

Samedi : 10h-11h45 → 5/16 ans > Débutant
Samedi : 14h-17h → 5/16 ans > Débutant

Tarif : année 120€ / réduit possible
Info et inscription : 06 69 32 02 95
ecole.coreenne31@yahoo.fr

Découvrir, apprendre la langue et la culture coréenne par des jeux, des chansons, des histoires et travaux manuels pour susciter la curiosité et l'ouverture des enfants vers une autre culture.

Adulte

Anglais du voyage
Cultur'lang

Mardi : 9h-10h30 > Intermédiaire
Mardi : 10h30-12h > Pré-intermédiaire
Mardi : 15h-16h30 > Elémentaire

En petits groupes, afin de gagner en aisance et en confiance à l'oral. Animés par des formateurs anglophones expérimentés, privilégiant une approche interactive et conviviale pour mieux communiquer lors de vos voyages.

Tarif : plein 480€ / réduit 420€
Information et inscription : 06 82 81 20 42
cathyboussard31@gmail.com

Espagnol
Accent tonique

Lundi : 9h-10h30 > Elémentaire
Lundi : 10h30-12h > Avancé
Mardi : 17h-18h30 > Débutant
Jeudi : 10h30-12h > Intermédiaire
Jeudi : 17h-18h30 > Intermédiaire
Jeudi : 18h30-20h > Elémentaire

En immersion, ambiance bienveillante et petits groupes pour faciliter les échanges verbaux. Pédagogie favorisant l'expression par des mises en situation et des jeux

Tarif : plein 532€ / réduit 480€ / adhésion 20€
Info et inscription : 05 61 26 29 34 - 06 74 05 84 09
accent.tonique@gmail.com

Occitan
Institut d'études occitanes de la Haute-Garonne

Jeudi : 20h30-22h > Intermédiaire

Cours de langue occitane axé sur le vocabulaire de la vie quotidienne, la littérature, la grammaire et la conjugaison. La culture occitane y est abordée (chants, civilisation, ...) avec une grande place consacrée à l'oralité.

Tarif : plein 300€ / réduit 192€ / couple 478€
Info et inscription : 05 61 11 24 87 - cors@ieo31.com

LSF - Langue des signes française
Institut de recherche et d'innovation en langue des signes (IRIS)

Jeudi : 17h30-19h30 → dès 15 ans > Débutant

Apprentissage en immersion avec un formateur sourd : pédagogie active et ludique pour échanger avec des personnes sourdes et atteindre le niveau A1.2 du CECRL

Tarif : plein 450€ / réduit 396€ > 330€ (étudiants, lycéens, demandeurs d'emploi, pers. en situation de handicap) / adhésion 18€
Info et inscription : 09 67 00 93 78
les.iris@wanadoo.fr



Langues et écriture



Adulte

Atelier théâtre et écriture
Mondes fugaces compagnie

NEW!

Mardi : 20h15-22h15 > Tous niveaux

En s'appuyant sur des œuvres musicales, picturales, poétiques, nos ateliers d'écriture créative proposent de se laisser porter par son imagination pour voyager autrement par le langage. Une exploration de sa poésie personnelle, pour apprendre en s'amusant.

Tarif : année 400€/ trimestre 140€ / séance 15€
Info et inscription : 06 67 40 05 29 - mondesfugaces.cie@gmail.com

Autobiographie, écriture, conseil
Association pour l'autobiographie

1 samedi /mois : 14h-17h

Accompagnement de personnes souhaitant sauvegarder et valoriser des documents autobiographiques. Lectures à voix haute. Atelier d'écriture et de collage. Organisation de rencontres : présentation de livres, échanges autour de l'autobiographie.

Info et inscription : 06 45 55 26 58
rcombroux@gmail.com
06 07 32 60 03 - isabelle.eches@orange.fr

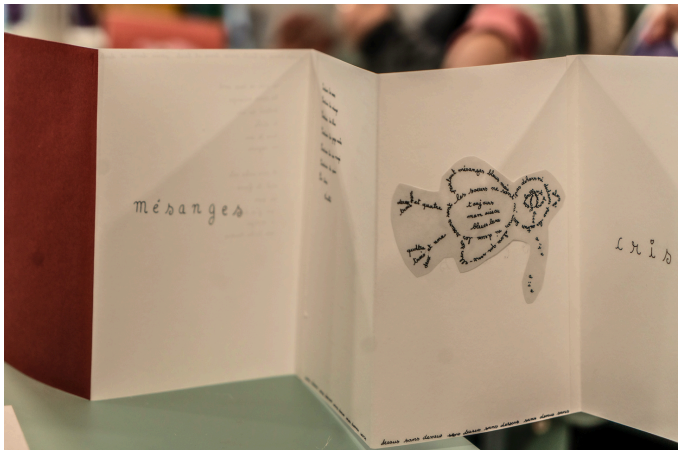
Écriture de textes poétiques
L'oiseau dans la bouche

NEW!

1 mardi/mois : 18h45-20h45

Des textes contemporains serviront de points d'appui et de sources d'inspiration pour l'écriture. Des temps de mise en voix et de partage permettront d'explorer ensemble les textes produits et les résonances qu'ils suscitent.
Par Miel Pagès ou par Al Baylac en cas d'absence

Tarif : séance 20€
Info et inscription : miel-atelier@mailo.com



Atelier d'écriture et objet livre
Sur le bout de la feuille

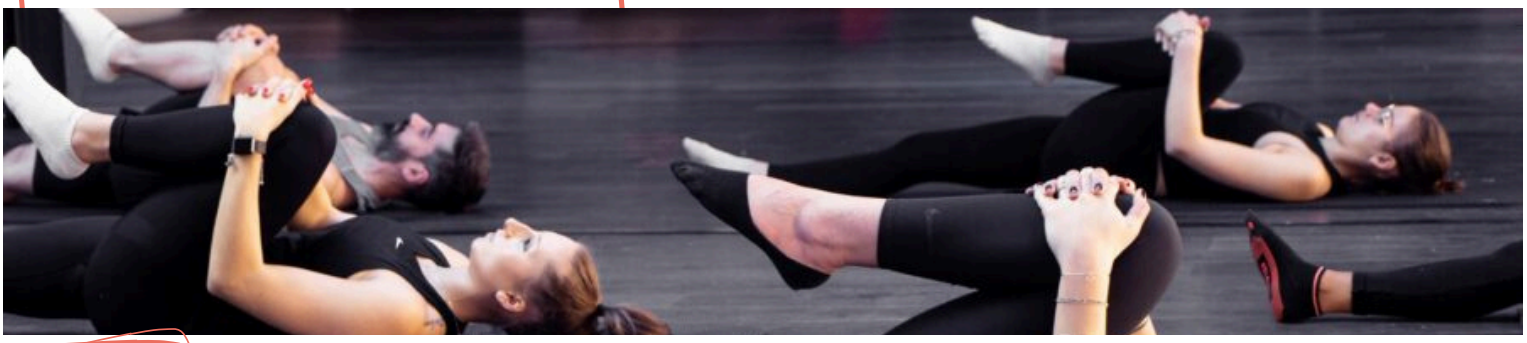
NEW!

1 jeudi/mois : 19h45-21h45

Créez votre recueil de A à Z, de l'écriture à l'objet papier. Expérimentations poétiques, jeux d'écriture alliés à la fabrication d'un ouvrage en format Leporello et reliure japonaise. Ouvert à tous.te.s !

Tarif : année 170€ (9 séances)/ trimestre 60€ / séance 20€
Info et inscription : 06 33 90 44 31
asso.leboutdelafeuille@yahoo.com

Forme et Bien-être



Parent-Enfant

Acroyoga family
Arte y movimiento

1 samedi /mois : 15h45-17h→ 2/5 ans
1 samedi par mois : 17h-18h → 6/11 ans

Yoga dynamique tous niveaux. Alliance de respiration et mouvements par l'enchaînement de postures visant à élargir l'amplitude des articulations, renforcer, assouplir musculairement et réguler la surcharge mentale.

Tarif : essai 18€>20€ / 3 ateliers 45€>55€ / 9 ateliers 130€>150€
Info et inscription : 06 42 44 20 41 - ashbourlon@gmail.com



Adulte

Stretching relax

Mardi : 15h45-16h45
Mardi : 16h45-17h45

La relaxation réduit le stress, la fréquence cardiaque, respiratoire, ainsi que la tension artérielle. Le stretching est un enchaînement de postures qui permet l'étirement des muscles.

Cardio training

Mardi : 19h-20h

Une séance dynamique pour le renforcement musculaire.

Pilates

Mercredi : 9h-10h
Mercredi : 10h15-11h15
Mercredi : 11h30-12h30
Jeudi : 13h-14h
Jeudi : 15h-16h

Un cours pour développer les muscles profonds, améliorer l'équilibrage musculaire et assouplir les articulations, pour un entretien ou une amélioration des fonctions physiques.

Abdos-fessiers

Mardi : 18h-19h

Les muscles ciblés sont les abdominaux et les fessiers, à travers des exercices de renforcement musculaire spécifiques.

Gym douce

Jeudi : 9h15-10h15

Ce sport permet un effort adapté, en prenant soin des articulations et des muscles. Il allie renforcement musculaire, travail cardio-vasculaire et étirements en fin de séance.

Gym dynamique

Jeudi : 10h30-11h30

Une pratique sportive modérée pour renforcer et tonifier son corps, complété par des exercices cardiovasculaires.

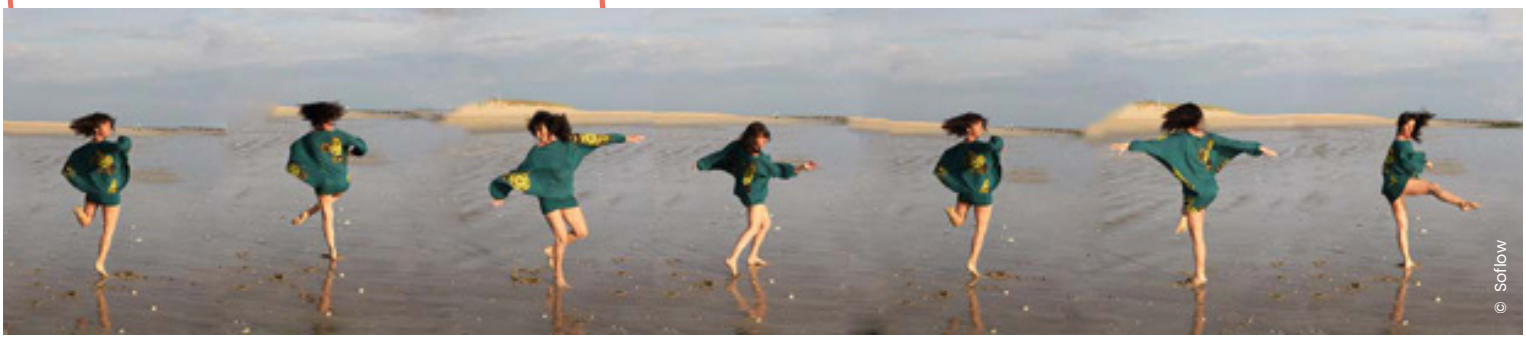
Gym sportive

Jeudi : 11h45-12h45

Pour une pratique plus soutenue qu'en gym dynamique avec des mouvements plus intenses.

Tarif A
Info et inscription : metropole.toulouse.fr

Forme et Bien-être



Adulte

Flow yoga
Soflow
Lundi : 12h30-13h30
Lundi : 18h15 -19h15

Doux yoga
Soflow
Mardi : 12h30-13h30

Harmonisation corps-esprit, écoute des sensations, énergie positive. Une parenthèse pour s'entraîner à un meilleur rapport au corps, à renforcer les ressources et à libérer les tensions. Eveil de la joie en conscience corporelle avec la respiration, relaxation, visualisation, ancrage, équilibre, fluidité et dynamisme, rythme, créativité et expression.

Tarif : année 3 fois x 96€
Info et inscription : 06 17 02 66 51 - a.soflow@orange.fr

Yoga danse / Danse libre
Blossom
Mardi : 18h-19h → dès 16 ans

Un cours en deux temps, une partie yoga danse, en musique et en rythme, avec un flow et une énergie dansée. Le second temps travaille la confiance en soi, la danse en expérimentant la danse libre, guidé·e par différents exercices, expressivité d'émotions...

Hatha yoga
Blossom
Mardi : 19h-20h → dès 16 ans

Par des postures, des exercices de respiration et de relaxation, chacun·e est invité·e à connaître son corps, à développer son aisance, à relâcher les tensions et à s'accorder un moment de bien-être, sans recherche de performance. Une pratique douce et tonifiante, accessible à tous.

Tarif : année 400€ / adhésion 10€
Info et inscription : blossomdansetheatre@gmail.com



Yoga vinyasa
Arte y movimiento
Lundi : 12h30-13h45

Yoga dynamique tous niveaux. Alliance de respiration et de mouvements par l'enchaînement de postures visant à élargir l'amplitude des articulations, renforcer, assouplir musculairement et réguler la surcharge mentale.

Tarif : année 320€ / 10 séances 150€ / 20 séances 260€ / séance 18€
Info et inscription : 06 42 44 20 41 - ashbourlon@gmail.com

Forme et Bien-être



Adulte

Tai-chi-chuan

Long river Tai-chi Toulouse

Vendredi : 10h-11h > Intermédiaire
Vendredi : 11h-12h > Avancé
Vendredi : 12h-13h > Débutant

Une méditation en mouvement : relâchement, équilibre, souplesse, tonicité, concentration.
Une chorégraphie douce pour faire du bien au corps et à l'esprit, un apprentissage accessible à tous les âges.

Tarif : année 226€ / trimestre 80€ / adhésion 15€
Info et inscription : 06 64 42 31 37 - cours@longrivertaichi.fr

Qi gong

Qi gong advaq

Lundi : 19h30-20h45

Le Qi Gong est une pratique énergétique douce qui par, des mouvements lents et fluides, favorise la circulation de l'énergie. Elle réduit le stress, améliore la souplesse, renforce le bien-être et procure apaisement et vitalité.

Tarif : année, 1 cours 340€ / 2 cours 540€
Info et inscription : 06 82 81 20 42 - cathyboussard31@gmail.com

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 Bonnefoy

Centre culturel Bonnefoy
4, rue du Faubourg Bonnefoy
05 67 73 83 60
accueil.bonnefoy@mairie-toulouse.fr

Inscriptions
metropole.toulouse.fr

Accueil du public :
Du Lundi au vendredi
9h-12h30 & 13h30-18h
Samedi
(hors vacances scolaires)
9h-12h30 & 13h30-17h

Accès :
Métro ligne A : Marengo SNCF
Bus L9 - L39 - Arrêt Arago



CENTRES CULTURELS

metropole.toulouse.fr
centresculturels.toulouse.fr

Centres culturels de Toulouse

Crédits photos : Droits réservés sauf mentions spécifiques

Imprimerie Toulouse Métropole - imprim'vert 2026