



MAIRIE DE TOULOUSE

**Le Comité de quartier, Sports et Loisirs de
Pouvourville (CQSLP) gère les salles de la
Maison de Quartier de Pouvourville**
par délégation de la **Mairie de Toulouse**

**Les associations hébergées proposent des activités
chaque semaine à la Maison de quartier**

*L'adhésion au CQSLP est obligatoire pour toute pratique
d'activités dans les salles de la maison de quartier.
(adultes : 12€, mineurs : 6€, associations : 60€)*

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES



ARCHIPEL

Activité : cours d'Aquarelle, adultes et ados
Animatrice : Zahra MAGHSOUDI
> Mercredi 18h-21h

Contact : maghsoudi.zahra@gmail.com



CQSLP - CALLIGRAPHIE

Activité : calligraphie occidentale, adultes et ados
Animatrice : Anne SACRAMENTO
> stages un dimanche après-midi par mois

Contact : 06 70 35 68 16, anne.sacramento@wanadoo.fr
Site : www.annesacramento.fr



CQSLP - Club lecture

Activité : échange d'avis de lecture de livres choisis
Animatrice : Josiane MULLER
> 3^{ème} lundi du mois 14h30 – 16h30

Contact : josmuller@wanadoo.fr



CQSLP - ESPAGNOL

Activité : cours d'espagnol débutant, adultes
Animatrice : Clara CASTÁN
> Mardi : 10h-12h

Contact : claracastanf@gmail.com



HARMONY TOLOSANE

Activité : Cours de guitare
Public : adultes et enfants (à partir de 8 ans)
Animateur : Benoit GELLIN

> Lundi, mardi, jeudi et vendredi 15h-20h30
> Mercredi 18h30-20h30
Contact : 06 81 43 87 07, coursguitare31@gmail.com
Site : guitare-cours.com



LANGUES et MERVEILLES

Activité : cours d'anglais
Public : enfants à partir de 3 ans, ados, adultes
Animateur : Georgina GRIFFITHS

> Mardi : 16h-18h45
> Mercredi : 10h-13h30, 14h15-16h
Contact : georgina.griffiths23@gmail.com



LE KURU DU CLOWN

Activité : cours de clown, adultes
Animateur : Jonathan CASONI
> stages : 1 week-end par mois

Contact : jonathan.casoni@hotmail.com



WEN WU : Chinois/Calligraphie

Activité : Cours de calligraphie et langue chinoises
Public : enfants, adolescents et adultes
Animatrice : Yan ZHANG

> Mercredi 13h30-15h : enfants, 15h-16h30 : adolescents
> Jeudi 10h-11h30 et 17h30-20h30 : adultes
> Vendredi 13h-15h et samedi 9h-12h30 : adultes
Contact : 06 52 56 50 49, yan_zhang2007@yahoo.com

ACTIVITÉS SPORT ET BIEN-ÊTRE



Allez Vis, Danse !

Activité : cours de Salsa, Bachata et Kizomba
Public : tous publics, débutants et confirmés
Animateurs : Florent, Annie

> Salsa, Bachata : mardi 20h-22h30
> Soirée le premier samedi de chaque mois
Contact : 0611339278 / 0627343571, allezvisdanse@gmail.com
Site : <https://www.allezvisdanse.com>



Arts Martiaux du Dragon Vert

Activité : Viet Vo Dao, art martial vietnamien
Public : Accessible à tous à partir de 7-8 ans
Animateur : Hafid & Jean-Jacques

> Samedi 9h30-10h30 : enfants
> Samedi 10h30-11h30 : ados/adultes
> Samedi 11h30-12h15 : Training
Contact : 06 18 10 04 83, contact@vietvodao-thanhlong.fr
Site : www.vietvodao-thanhlong.fr



Alpha Danse

Activité : danse créative
Public : enfants, ados, adultes
Animatrice : Kristina ORLOVA

> Lundi 20h-21h30 : adultes, ados
> Mercredi 15h55-17h55 : enfants
Contact : orlovak026@gmail.com
Site : <https://www.alphadanse.com>



ASTIG

Activité : Marche nordique et yoga seniors
Animateurs : Martine LAMBERT, Chantal HEBRARD, Patrick MARTIN

> Marche nordique : mardi 9h-11h
> Yoga seniors : mardi 11h15-12h15 et Jeudi 10h10-11h10
Contact : 06 86 75 77 89 et 05 34 42 11 86, astig@orange.fr
Site : astig31.fr



AVENIR JUDO 31

Activités : judo enfants
Animateurs :
> Lundi 17h-17h45 (maternelle), 17h45-18h30 (primaire), 18h30-19h30 (CM2-collège)

Contact : 07 66 18 29 53, avenirjudo31toulouse@gmail.com
Site : www.avenirjudo31.fr



DANSES ET COPAINS

Activité : Danses de salon
Public : tous publics, confirmés et débutants
Animateur : Jean-Claude LECOULES

Le vendredi :
> 16h-17h30 Tango Argentin, tous publics,
> 17h30-19h30 : Danses Lindy hop,
> 19h30-20h30 : Danses de salon préparation Spectacle,
> 20h30-21h30 : Danses de salon, initiation tous publics,
> 21h30-22h20 : Danses de salon, pratique tous publics
Contact : 05 62 17 12 83 **Site** : <http://www.dansesetcopains.fr>



GR TOULOUSE

Activité : Gymnastique rythmique enfants
> Mardi 17h-18h (loisir) et 18h-19h30 (compétition)
> Mercredi 18h-19h (loisir)

Contact : grtoulouse31@gmail.com, **Site** : www.grtoulouse.com



Gym. Volontaire POUVOURVILLE

Activité : Gymnastique, randonnées, marche rapide
Public : adultes, tous niveaux et tous âges
Animatrices : Animatrices diplômées GV

> Lundi 14h-15h : stretching
> Mardi 19h40-20h40 : gym d'entretien
> Jeudi 19h10-20h10 : gym tonique
Contact : 06 78 82 94 49, 0619255795, p.gayraud2@wanadoo.fr



ROCK ATTITUDE TOULOUSE

Activité : cours de Rock
Animateur : Thierry LANFRIT
> Mercredi 20h20-21h20 (niv1) et 21h25-22h25 (niv2)

> Soirée le dernier samedi de chaque mois
Contact : 06 11 65 03 80, rockattitudetoulouse@gmail.com



SYRE - Yoga

Activités : Hatha Yoga, Yoga Nidra, Yoga sur chaise
 Public : adultes, tous niveaux et tous âges
 Animatrice : Martine LAURINE (professeur diplômée)
 > Lundi (Hatha yoga et 1f/mois yoga Nidra) : 19h40-20h40,
 > Mercredi (Hatha Yoga) : 19h10-20h10
 > Jeudi (Hatha yoga et yoga sur chaise) : 9h-10h
 Contact : 0683854555, Site : www.yoga-syre.fr



TRIBAL VIBES : Zumba et Danse

Activité : Zumba®
 Public : adultes tous niveaux et débutants
 > Lundi 20h50-21h50 : Zumba
 > Mercredi 14h-15h30 : Zumba enfants (6-12 ans)
 > Jeudi 20h30-22h : Danse Jazz Cabaret
 Contact : 06 41 88 88 61, tribalvibes@gmail.com
 Site : <https://tribalvibes.wixsite.com/france>



U. S. POUVOURVILLE

Activité : Football
 Animateur : Jean-François SPICA
 Contact : 06 87 46 00 19, uspouvourville@yahoo.fr
 Site : <http://pouvourvillefoot.free.fr>



WEI JI : Pilates, Qi Gong

Activité : Pilates, Qi Gong, Méditation
 Animatrice : Agnès DELATTRE
 > Pilates seniors : jeudi 11h20-12h20
 > Qi Gong : jeudi 12h30-13h30 et vendredi 11h20-12h20
 > Dao Yin Yoga : vendredi 10h10-11h10
 > Pilates : jeudi 18h-19h et vendredi 12h30-13h20
 Contact : 06 83 45 27 41, a.brouillauddelattre@free.fr
 Site : www.agnes-delattre.com



WEN WU : Arts martiaux

Activité : Taiji Quan style chen
 Animateurs : Vincent DUGAT – Cyril NOWICKI
 > Vendredi de 19h-21h
 Contact : 06 51 73 31 15, wenwu@free.fr site : www.wenwu.fr



WEN WU : Do In

Activité : automassage chinois (Do In)
 Animatrice : Lydie THIROUARD
 > Mercredi 17h45-18h45 ou 18h45-19h45
 Contact : lydie.thirouard7@gmail.com site : lydiethirouard.fr

Les événements de fin 2025 à la Maison de quartier de Pouvourville

Septembre

Samedi 6 : soirée Danse Latino
Dimanche 14 : Vide Grenier
Samedi 27 : Soirée Rock

Octobre

Samedi 4 : soirée Danse Latino
Samedi 11 : Théâtre
Samedi 25 : Soirée Rock

Novembre

Samedi 1 : soirée Danse Latino
Dimanche 16 : Bourse aux jouets
Samedi 22 : Théâtre
Samedi 29 : Soirée Rock

Décembre

Samedi 6 : soirée Danse Latino
Samedi 13 : Théâtre
Samedi 20 : Soirée Rock

Prix théâtre : 8€ / gratuit aux moins de 12 ans
 Réservations au 07.85.74.25.41 ou sur le site

**... et retrouvez les événements 2026
dans le quartier de Pouvourville
sur le site du CQSLP
www.quartier-pouvourville.fr**

Au sein du Comité, la
Commission Urbanisme & Environnement
 prend en charge les échanges entre les habitants et
 les autorités publiques autour de l'urbanisme,
 l'environnement, la mobilité, le cadre de vie
 et bien plus encore....

**Vous soutenez l'action pour le bien-vivre dans le quartier ?
Adhérez au CQSLP en vous inscrivant sur notre site :
www.quartier-pouvourville.fr**

Activités Saison 2025 / 2026

MAISON DE QUARTIER DE POUVOURVILLE

*Ouverte à tous les habitants,
petits et grands*



COMITÉ DE QUARTIER, SPORTS & LOISIRS DE POUVOURVILLE

4 impasse de Sarrangines 31400 Toulouse

**Retrouvez toutes les informations sur le comité
de quartier, les activités proposées et les
associations hébergées sur notre site
www.quartier-pouvourville.fr**



*Pour plus d'information sur les associations et les activités,
cliquez sur l'onglet "LES ACTIVITES" de notre site :
https://quartier-pouvourville.fr*