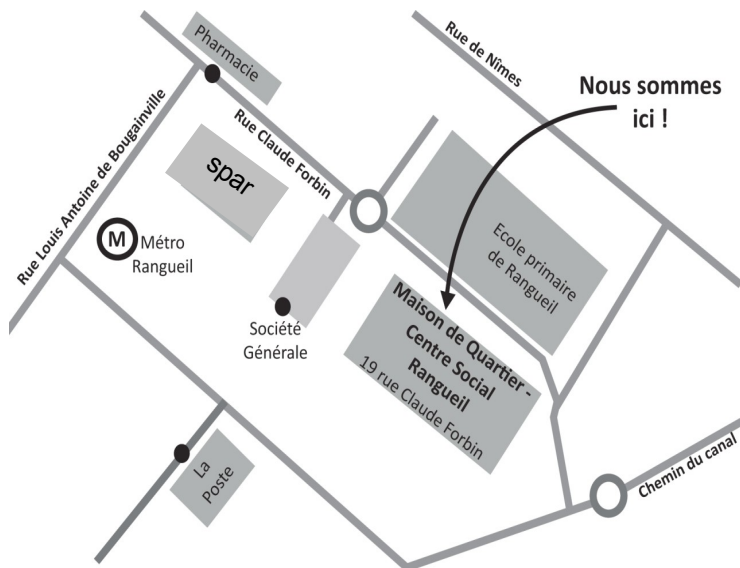


Contacts et Accès



**Maison de quartier
Rangueil**

Équipement agréé Centre social

MAIRIE DE TOULOUSE
WWW.TOULOUSE.FR

Maison de Quartier - Centre Social Rangueil

La Maison de Quartier de Rangueil équipement agréé Centre Social, est installée au cœur du quartier, c'est un lieu **de rencontres, d'échanges et d'informations** où se côtoient activités **associatives et service public**. Elle a pour objectif de favoriser le **lien social en offrant des activités socio culturelles à l'ensemble des Toulousains**.

On y retrouve un **accueil, une écoute** et une prise en compte des **besoins des usagers de tous âges**. Des sorties **culturelles et de loisirs** sont organisées (découverte du patrimoine, théâtre, visite de galerie d'arts ...), des stages et des activités diverses sont mis en place (expression corporelle, capoeira ...).

Elle intervient aussi sur le champ de la **parentalité** avec les sorties familles, les soirées (déguisée, musicale...), les ateliers parents-enfants (cuisine, bébé en écharpe, découverte de la culture scientifique, atelier créatif...).

La structure **s'investit** avec **les partenaires dans l'animation de la vie du quartier**, (marché de Noël, carnaval, fête de quartier...). Elle organise aussi des **événements artistiques et culturels** (des spectacles 1-2-3 en scène, des expositions, cinéma plein air, mise en lumière du quartier...).

La Maison de Quartier de Rangueil est un **lieu d'expression et d'ouverture**.

Venez découvrir cet établissement **dynamique, convivial** et participer à sa vie !

Bibliothèque Municipale Rangueil

La bibliothèque de votre quartier vous accueille dans un espace confortable et convivial.

Elle vous propose des prêts de livres, DVD, 6 postes d'accès à Internet et aux nombreuses ressources en ligne, ainsi que 40 places assises (espace lecture magazines et tables de travail).

La bibliothèque vous invite également à son club de lecture et aux animations diverses : expositions, spectacles, rencontres d'auteurs....

La bibliothèque Rangueil vous accueille les :

Mardi 10h-17h

Mercredi 10h-12h / 13h30-19h

Jeudi 13h30-19h

Vendredi 10h-12h / 13h30-19h

Samedi 10h-17h

Pour plus de renseignements :

05.61.52.31.40

ou

ww.bibliotheque.toulouse.fr

GYM VOLONTAIRE SENIORS

C'est dans une ambiance conviviale que cette activité physique se déroule. Cette approche est adaptée aux seniors et intègre la notion de santé et de bien-être.

» **Mardi de 10h30 à 11h30**

Association GV Rangueil - Patricia

Cotisation : 120€ / an – (adhésion incluse)

ACTI' MARCHÉ

Activité physique et sportive simple avec un accompagnement personnalisé permettant de progresser à son rythme..

» **Jeudi de 9h à 10h**

Association GV Rangueil - Jean-Christophe

Cotisation : 100€ /an – (adhésion incluse)

PILATES

Ensemble d'exercices physiques qui visent à améliorer le contrôle musculaire et l'équilibre du corps.

» **Lundi de 12h30 à 13h30**

Association Une Histoire – Peggy

Cotisation: 90€ / trimestre - adhésion :10€

QI GONG

Gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance, la maîtrise de l'énergie vitale, elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

» **Vendredi de 12h30 à 13h45**

Association RIE - Ghislaine

Cotisation : 50€ / trimestre - adhésion :10€

SOPHROLOGIE

Étude de la conscience humaine, de ses états, de ses modifications. La sophrologie permet d'obtenir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

» **Jeudi de 10h30 à 12h00**

Association S.O.Y.O - Floréal

Cotisation : 70€ / trimestre - adhésion : 15€

Tarif sans emploi, étudiant : 50€ / trimestre

Adhésion : 15€

SANTÉ

NOUVEAU

MEI HUA ZHUANG*

Le Mei Hua Zhuang est une pratique martiale très ancienne, diversifiée et accessible à tous. Son objectif est de créer l'unité dans le mouvement, l'énergie et l'esprit en alternant des postures harmonieuses et des mouvements dynamiques. Ses bénéfices sont nombreux : maîtrise du corps et de soi, souplesse, harmonisation avec la nature.

» **jeudi de 14h à 16h**

Association MHZ Toulouse-Philippe

Cotisation : 69€ /an - adhésion incluse

TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan est un art martial, une pratique d'exercices doux et graduels pour le corps. Pour l'esprit, c'est une étude au travers du relâchement et de la découverte de la quiétude.

» **Mardi de 14h à 15h15**

» **Mercredi de 20h45 à 22h15**

Association Long River Taïchi - Claire

Cotisation : 65€ / trimestre - adhésion : 15€

NOUVEAU

TAI CHI CHUAN en langue des signes

Cet atelier se fera en langue des signes, à destination de toute personne sourde ou malentendante possédant des notions suffisantes dans cette langue.

» **Mardi de 15h15 à 16h30**

Association Long River Taïchi - Claire

Cotisation : 65€ / trimestre - adhésion : 15€

LECHE LEAGUE

Informations, soutien à l'allaitement maternel, questions de parents et échanges d'expériences sur la petite enfance.

» **Lundi (1 fois par mois) de : 10h00 à 13h45**

» **Jeudi (4ème du mois) de 14h à 17h30**

Association la Leche league - Sissi Lieu

Cotisation :25€ /an (adhésion non obligatoire)

*Salle de danse rue de Nîmes

VIE PRATIQUE



INITIATION INFORMATIQUE

Découverte des bases de l'informatique.

» **Vendredi de 9h30 à 11h30 et sessions thématiques**

MDQ-Centre Social de Ranguel- Émilie

Forfait: :8€ / an + participation selon délibération municipale

TRAVAUX D'AIGUILLES

Points de croix, broderie, tricot, couture, crochet...

» **Lundi de 14h à 16h30**

MDQ-Centre Social de Ranguel -Émilie & Amel

Forfait : 8€/ an – atelier gratuit

GROUPE HOMMES

Ce groupe exclusivement masculin propose des activités, sorties qui profiteront à toutes et à tous.

» **1 fois/mois de 10h à 12h**

MDQ-Centre Social de Ranguel- Émilie

Forfait : 8€/ an – atelier gratuit

SPORT



GYM DANSE *

Les cours de « gym danse » font travailler les étirements, les abdos, les dorsaux, les assouplissements à travers des exercices ou des déplacements en musique.

» **Lundi de 19h à 20h**

» **Jeudi de 19h à 20h**

Association FJEP - Mariette

Cotisation : 1 cours/semaine, 26€/mois

Adhésion : 20€

NOUVEAU PILATES SENIORS

Ensemble d'exercices physiques qui visent à améliorer le contrôle musculaire et l'équilibre du corps.

» **Lundi de 15h30 à 16h30**

Association Une histoire- Anne

Cotisation:90€/trimestre-adhésion:10€

* Salle de danse rue de Nîmes

DO IN

Pratique orientale de longévité d'Auto-massages permettant d'équilibrer l'énergie de notre corps et retrouver confiance et calme en soi.

» **Lundi de 14h à 15h**

» **Mardi de 9h30 à 10h30**

Association Ginkgo Biloba - Laurence

Cotisation: 80€/trimestre – adhésion:20€

GYM DOUCE

Nous étirerons le corps en douceur, nous le musclons et apprenons à le détendre, libérant ainsi, peu à peu, notre respiration et notre corps de ses tensions.

» **Mardi de 18h à 19h**

» **Vendredi 12h30 à 13h30 ***

Association Le temps du mouvement

Françoise

Cotisation : 77€ / trimestre - adhésion : 10€

GYM VOLONTAIRE ADULTES

Activité physique se déroulant dans un climat convivial. Cette approche intègre la notion de santé et de bien-être.

» **Lundi de 18h30 à 20h**

» **Mercredi de 12h30 à 13h30**

Association GV de Ranguel - Patricia

Cotisation :130€ / an - (adhésion incluse)

YOGA

Méditation en mouvement, le Yoga apaise l'agitation intérieure, la dispersion des sens par une centration sur soi, afin de développer un état d'unité intérieure et une attention vigilante au moment présent.

» **Vendredi de 10h45 à 11h45**

Association C.Y.S.O - Laurence

Cotisation :95€ / trimestre -adhésion 12€

BARRE A TERRE *

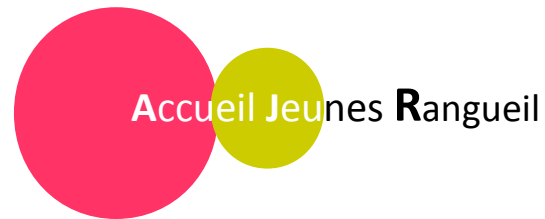
Technique de base du classique au sol pour un renforcement musculaire et assouplissements du corps

» **Vendredi de 18h30 à 19h30**

Association FJEP-Lorraine

1 cours /semaine

Cotisation:75€/trimestre-adhésion 20€



La mission Accueil Jeunes a la volonté de s'adresser à tous les jeunes, sans distinction d'âges, de genres, de besoins, d'attentes... L' Accueil Jeunes constitue pour les adolescents et leurs parents un point d'accueil et de repère, où ils pourront retrouver des professionnels référents. Toutefois, les modalités d'intervention se différencient pour s'ajuster plus finement aux attentes et aux besoins du public.

Horaires d'ouvertures, **périodes scolaires :**

Mardi, Jeudi, Vendredi : de 16h30 à 19 h

Mercredi et Samedi : de 14 h à 19 h

En après-midi, journée, soir, week-end ou sur projet d'activité

Horaires d'ouvertures, **vacances scolaires :**

Du lundi au Vendredi : selon programmation

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

ACCUEIL JEUNES DE RANGUEIL 11-17 ANS

05.61.25.82.53



ADEA Arc-en-ciel

L'association **ADEA** Arc en ciel gère la ludothèque de Ranguetil se trouvant au sein de la Maison de Quartier-Centre Social.

La ludothèque de Ranguetil est un équipement culturel où se pratique le jeu, le prêt de jeux et des animations ludiques :

- Du lundi au samedi accueil et jeu sur place :

- Accueils petite enfance (4ans) : permet de découvrir des univers ludiques aménagés et adaptés aux plus petits et à leurs accompagnateurs.

- Accueils tous les âges : venez jouer et découvrir un espace convivial avec des professionnels à votre écoute et capable de vous expliquer les règles du jeu.

- Soirée jeux de société adultes (+de 18 ans) une fois par mois à partir de 20h :

Venez partager votre envie de découverte et de jeux !

- **Prêt de jeux de société gratuit** pour les adhérents, des jeux pour tous les âges à partir de 2 ans jusqu'à l'âge adulte avec explication des règles et conseils selon l'âge et les goûts de chacun.

- **La ludothèque organise et anime des événements ludiques** (braderie de jeux et jouets, dimanches ludiques, animations)

Pour plus de précisions vous pouvez nous joindre ou consulter le site de la ludothèque :

Mail : ludothèque.ranguetil@gmail.com
site <http://ludothequeranguetil.wix.com>

Tél : 05 61 32 92 87

ARTS PLASTIQUES



JE DIS CRÉATIF !

Pour vivre des instants artistiques, culturels et ludiques ! Avec le plaisir et l'envie de partager vos passions, venez découvrir des techniques créatives.

» **Jeudi (1er et 3ème du mois)**
de 14h à 16h30

MDQ-Centre Social Ranguetil- Amel
Cotisation : 8€ / an - atelier gratuit

NOUVEAU BRICO DECO

Partage d'idées , proposition de projets...Cet atelier bricolage permet de découvrir des techniques, des astuces tout en se divertissant.

» **Jeudi (2ème et 4ème du mois)**
de 14h à 16h30

MDQ - Centre Social Ranguetil – Amel & Emilie
Cotisation : 8€ / an - atelier gratuit

DESSIN - PEINTURE

Ateliers d'initiation de perfectionnement dans l'apprentissage des arts du dessin et de la peinture.

» **Mardi de 14h à 17h**

» **Jeudi de 14h à 17h**

» **Vendredi de 14h à 17h**

Association L'art mutin du temps qui passe - Fabienne

Cotisation : 95€/ trimestre

Adhésion 15€ et 10€ pour RSA

Étudiants, sans emploi

PERMANENCE ECHANGES DE SAVOIRS

Être à la fois offreur, demandeur de savoirs et de savoirs-faire à plus ou moins long terme, selon son rythme, quel que soit son âge, son niveau d'études, son pays d'origine...

» **Mardi de 14h30 à 17h30**

*Association Échanges de savoirs
Alberte & Marianne*

Cotisation : gratuite - adhésion : 5€

PERMANENCE ECHOS DE RANGUEIL

Crée en 1994, il s'agit de participer à la rédaction de ce journal de quartier gratuit.

*Association Comité de quartier de Ranguetil
Saouzelong*

» **Jeudi de 18h30 à 20h30**

PERCUSSIONS ORIENTALES *

Destinées aux personnes voulant découvrir la musique orientale ou se perfectionner à la Darbouka. Accompagnement au Luth, pour une meilleure compréhension des rythmes et des frappes.

» **Lundi (Les 3 premiers lundis du mois)**

Débutants de : 18h à 19h

Intermédiaires de : 19h à 20h

Association Hilal et Star- Choukri

Cotisation : 75€ / trimestre- adhésion : 15€

*Foyer rue de Nîmes

DANSE JAZZ *

Le modern'jazz allie la danse afro américaine à la danse moderne et contemporaine à travers des enchaînements rythmés et expressifs.

» **Vendredi de 19h30 à 21h**

Association FJEP - Cathy

**Cotisation : 1cours / semaine, 30€ / mois
adhésion : 20€**

DANSE ORIENTALE *

Découverte gestuelle au rythme de l'orient.

» **Lundi de 20h à 22h**

Association Hilal et Stars

Cotisation :75€/trimestre-adhésion :15€

KIZOMBA BACHATA*

La kizomba originaire d'Angola, puise ses racines dans le Zouk, la Samba et le Tango.

La Bachata, originaire de République Dominicaine se danse en couple sur des musiques douces et romantiques.

» **Lundi 12h30 à 13h45**

Association Allez vis, Danse ! - Laurie & Anicet

Cotisation : 120€ / an - adhésion : 15€

DANSE EN LIGNE

Découverte et apprentissage des danses "en ligne" qui se pratiquent en groupe, telles que Cha-Cha-Cha, Country, Charleston, Sirtaki, et bien d'autres."

» **Lundi de 20h15 à 22h15**

» **Vendredi de 14h à 15h**

Association Au fil de la danse- Josette

Cotisation : 50€/an (adhésion incluse)

ECRITURE LUDIQUE ET DECOUVERTE

Écrire et dire la couleur de nos encres et nous promener d'une ponctuation à l'autre.

Prendre confiance dans notre écriture...

» **Jeudi 14h15 à 16h45 tous les 15 jours**

Association IMRIAH- Monique

Cotisation : 24€/MOIS – adhésion : 16€

BIODANZA*

S'autoriser plus de plaisir, de spontanéité, de créativité, de fluidité dans sa vie, à travers la libération du mouvement, de la voix, en contact avec soi et avec son environnement.

» **Mardi de 20h à 22h**

Association Algérie Vida-Loréna

Cotisation : 90€/ trimestre - adhésion 5€

CAPOEIRA

L'atelier de Capoeira est l'occasion de découvrir cet art, jeu entre lutte et danse brésilienne, à travers les mouvements de base, avec la « ginga », les attaques et esquives, mais aussi le jeu dans la « roda », les chants et les rythmes.

» **Jeudi de 19h à 20h30**

Association Capoeiragem - Alfonso

Cotisation: 205€ / an - adhésion : 20€

CUISINE D'ICI ET D'AILLEURS

De la préparation à la dégustation culinaire dans une ambiance conviviale.

» **Mardi (1er du mois) de 9h30 à 14h**

MDQ-Centre Social de Ranguel- Emilie & Amel

Inscription : 8€ / an + participation selon délibération municipale

CHORALE

La Chorale réunit les générations dans une ambiance conviviale à travers un répertoire varié, allant du chant classique à la variété française, en passant par le Gospel, le Jazz et autres chants du monde.

» **Jeudi de 20h45 à 22h30**

Association Il était une voix - Mariande

Cotisation : 90€ / an - (adhésion incluse)

* Salle de danse rue de Nîmes



CULTURE ARTISTIQUE



DANSE CLASSIQUE *

Le classique donne aux élèves la connaissance des fondamentaux de la danse académique.

» **Mercredi 15h-16h ou 16h-17h15 ou 17h30 -19h**

» **Samedi 11h30-12h45 (cours de pointes)**

Association FJEP – Loraine

1cours/semaine

Cotisation 25€/mois (- de 14 ans)

30 €/mois (+ de 14 ans)

Adhésion : 20€

DANSE JAZZ ADO *

Le modern'jazz allie la danse afro américaine à la danse moderne et contemporaine à travers des enchaînements rythmés et expressifs.

» **Lundi 18h30-20h**

» **Mardi 17h30-18h30**

» **Jeudi 17h30-19h**

Association FJEP – Séverine & Mariette

Cotisation : 1cours/semaine, 26€ / mois

Adhésion : 20€

BIODANZA ENFANTS * (4-7 ans)

Une séance de Biodanza enfants est un voyage, un conte initiatique qui stimule, dans le jeu et le mouvement, l'expression de la vitalité, la créativité et l'affectivité de l'enfant. Intégration rythmique et mélodique, canalisation de l'énergie, confiance en soi, autonomie, respect de soi et des autres.

» **Vendredi de 16h30 à 17h30**

Association Alegria Vida- Loréna

Cotisation:65€/trimestre – adhésion 5€

* Salle de danse rue de Nîmes

EVEIL CORPOREL

Les enfants sont amenés à développer la motricité, le sens rythmique et mélodique, la mémoire et l'imagination par le jeu dansé aux sons des musiques du monde avec le support d'accessoires adaptés aux jeunes enfants.

Atelier Gym'caline Parent – Enfant

(9 mois - 3 ans)

Association GV de Ranguel - Patricia

» **Lundi 9h30-10h30**

Cotisation : 120€/ an - adhésion incluse

Association FJEP- Loraine

» **Mardi de 17h30 à 18h15*** (3 ans et ½ - 6ans)

Cotisation:60€/trimestre -adhésion : 20€

EXPRESSION DANSES DU MONDE

Apprentissage des danses du monde (Afrique, Asie, Océanie...) sur des rythmes et tempos très variés au travers des contes du monde pour développer la musicalité du mouvement et l'expression chorégraphique.

» **Mercredi de 16h00 à 16h45 (3-4 ans)**

» **Mercredi de 16h45 à 17h30 (5 ans)**

» **Mercredi de 17h30 à 18h15 (6-8 ans)**

Association Mond'Arts - Sarah

Cotisation :72€/ trimestre-adhésion :15€

NOUVEAU CHINOIS

Langue et Calligraphie

Apprentissage de la langue chinoise : parlé et écrit, tous niveaux .

Découverte de la calligraphie chinoise (une séance / mois).

» **Lundi de 17 h à 18h15**

Yan Zhang

Cotisation :1cours/semaine,220€/an- adhésion incluse

DESSIN ET PEINTURE

Ateliers d'initiation et de perfectionnement dans l'apprentissage des arts du dessin et de la peinture.

» **Vendredi de 17h30 à 19h**

Association L'art Mutin du temps qui passe Fabienne

Cotisation : 65€ / trimestre - Adhésion : 10€

SPORT

ATELIER-SORTIE DUO

Parents, grand-parents - enfants
(à partir de 3 ans)

Participer en famille au plaisir de la découverte culinaire, créative et scientifique.

» période vacances voir planning d'activités.

MDQ-Centre Social Rangueil – Amel & Emilie

Forfait 8€ / an + participation financière selon activité et délibération municipale

BEBE EN ECHARPE (3mois-2 ans)

Réservé aux nourrissons portés en écharpe par leur papa ou leur maman, cet atelier permet ainsi aux nourrissons un éveil corporel tout en étant en présence d'autres bébés. Il offre aussi aux parents la possibilité d'échanger sur le monde de bébé tout en faisant une activité physique et artistique. Les femmes enceintes sont les bienvenues !

» Mercredi de 11h à 12h

Association A.J.C Toulouse - Mamé

Cotisation : 175€/an-adhésion 10€

THEATRE (8-13 ans)

Exercices d'expression corps et voix. Approche de la technique d'improvisation autour de thèmes divers ainsi que la construction d'un spectacle par le collectif.

» Mercredi de 13h45 à 15h15

Association Cie du Buffon - Sophie

Cotisation : 70€/trimestre-adhésion 15€

GYM VOLONTAIRE

Activité physique avec une approche ludique qui intègre la notion de santé et de bien-être.

» Mercredi de 14h à 15h (8-11 ans)

» Mercredi de 15h15-16h15 (6-8 ans)

» Mercredi de 16h15-17h15 (3-5 ans)

» Mercredi de 17h15-18h15 (3-5 ans)

Association GV de Rangueil - Carole

Cotisation :105€ / an -(adhésion incluse)

YOGA-EXPRESSION

CORPORELLE (4- 7 ans)

Par les comptines, la musique et le rythme on fait appel à l'imaginaire d'où naissent le mouvement et l'expressivité corporelle. Les postures de yoga recentrent et développent la connaissance et le respect de soi.

» Mardi de 17h à 17h50

Association le temps du mouvement-Française

Cotisation : 77€/trimestre-adhésion : 10€

PERISCOLAIRE

AIDE AUX DEVOIRS

Propose deux soirs par semaine d'aider les enfants en difficulté à reprendre confiance en eux, via de l'aide aux devoirs et l'acquisition de méthodes de travail, mais aussi par des projets ludiques et culturels.

» Lundi de 17h à 18h30

» Jeudi de 17h à 18h30

Association ASEER

Participation 15€ - adhésion:5€

Adultes/Séniors

LANGUE

NOUVEAU

CHINOIS

Langue et Calligraphie

Apprentissage de la langue chinoise (parlé et écrit) tous niveaux .

Découverte de la calligraphie chinoise (une séance tous les trois cours de langue)

» Jeudi de 9h à 10h15

Yan Zhang

Cotisation :1cours/semaine,220€/an (adhésion incluse)

ESPERANTO

« Permanence et bibliothèque du centre culturel Espéranto » . Ouverte à tous les membres pour pratiquer l'espéranto et emprunter livres et magazines, ainsi qu'à tous ceux qui veulent se renseigner sur la langue internationale espéranto.

» Mardi de 17h15 à 19h15

Association Espéranto kultur-Centro-Richard

Cotisation:10€/an (adhésion incluse) ou 5€/an pour les sans emploi, étudiants

CULTURE

DANSE A DEUX

Des bénévoles animent avec passion des ateliers de danses à deux : Rock, Salsa, West Coast Swing, Danses de Salon, Lindy Hop, Tango Argentin....

» Mardi de 19h15 à 23h

Association Pasorock - Sandrine & Béatrice

Adhésion : 57€/an - 33€ /an étudiants, RSA, sans emploi

DANSE BUTO *

Le BUTÔ est une « danse - théâtre » basée sur l'improvisation. Par l'écoute des sensations et le jeu des transformations, il s'ouvre à la richesse des formes et des énergies qui nous habitent

» Jeudi de 9h30 - 12h

Association Mélusine - Sarah

Cotisation : 85€ / trimestre - adhésion : 10€

CLOWN- THEATRE

Allant du jeu le plus profond au plus léger, le clown est multiple. C'est dans la mise en lumière de la singularité de chacun que nous répondrons aux questions « Qu'est ce que le clown et pourquoi je choisis de l'être ? »

» Jeudi de 20h30 à 23h

Association Mélusine-Sarah

Cotisation : 35€/trimestre- adhésion : 10€

DANSE SALSA ET RUMBA CUBAINE

La Salsa est une danse sensuelle qui se pratique seul ou à deux sur des rythmes afro-cubains.

» Jeudi de 12h30 à 13h45

Association Allez Vis, Danse !

Madeline, Florent , Mauricio

Cotisation :120€ / an - adhésion : 15€

DANSE CLASSIQUE *

Le classique donne aux élèves la connaissance des fondamentaux de la danse académique en abordant la création de nouvelles chorégraphies.

» Mercredi de 19h à 20h30

» Samedi de 11h30 à 12h45 (cours de pointes tous niveaux)

Association FJEP - Loraine

Cotisation :1 cours/semaine, 87€/trimestre

Adhésion : 20€

DANSE AFRICAINE

Cette danse traditionnelle et moderne s'effectue au rythme des percussions africaines.

» Mercredi de 19h à 20h30

Association Culture Domino - Balla

Cotisation:75€/trimestre – adhésion : 15€

* Salle de danse rue de Nîmes