

HOPUS

DANSE · SPORT · ART

AUCAMVILLE  
CENTRE CULTUREL ET SPORTIF





# SOMMAIRE

1. HOPUS CENTRE
2. DANSE ET SPORT
3. ACTIVITÉS EN FAMILLE
4. ATELIER ET ARTS PLASTIQUES
5. ÉVÉNEMENTS CULTURELS
6. HOPUS PRO ET SERVICES
7. CONTACTS ET LIEU



# Edito de la fondatrice



## **DOROTHÉE LIAUZUN**

**FONDATRICE HOPUS CENTRE**

HOPUS est né d'un rêve un peu fou :

celui de créer un endroit où les gens se sentent à leur place.

Un lieu où les enfants rient, les corps bougent, les émotions s'expriment et les liens se tissent.

Ici, on ne vient pas juste "faire une activité" : on vit un moment, on partage, on respire, on avance ensemble.

Après plus de 20 ans d'expérience dans le secteur culturel et sportif, j'ai souhaité créer un espace où chacun, quel que soit son parcours peut venir pour danser bouger ou créer, à son rythme.

Ici, on ne vient pas seulement pratiquer une activité. On vient se reconnecter à soi, aux autres, à l'énergie du collectif.

Bienvenue dans ce centre vivant, hybride et profondément humain.

Dorothée Liauzun

# HOPUS CENTRE

HOPUS est un lieu de vie.

Un espace ouvert, inclusif, intergénérationnel, ancré dans son territoire et tourné vers l'avenir.

Nous réunissons danse, sport, arts plastiques et parentalité dans un cadre unique, porté par des valeurs fortes :

- Exigence & accessibilité
  - Lien social & bienveillance
  - Créativité & liberté d'expression
- 



**HOPUS  
SCHOOL**

Danse et Sport



**LA CABANE  
DES PARENTS**

Activités familiales



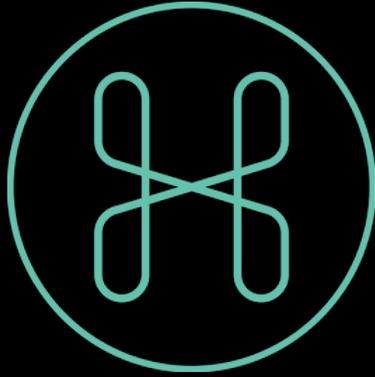
**HOPUS  
ATELIER**

Arts Plastiques &  
Studio Artiste



**HOPUS  
SESSION**

Événements  
Culturels



**HOPUS SCHOOL**

Danse et Sport



# DANSE ET SPORT

POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES NIVEAUX



Chez Hopus School, chacun à sa place. Que l'on débute ou qu'on soit passionné de longue date, chaque personne est accueillie avec bienveillance et respect. Nous croyons à la richesse des parcours, à l'importance de se sentir considéré-e, et à la force du collectif.

Nos cours sont pensés pour conjuguer exigence, plaisir et accompagnement personnalisé, dans une ambiance chaleureuse. Ici, vous progressez entouré-e de professionnels passionnés, dans un lieu qui rassemble une grande diversité de pratiques.

- Cours en petits groupes (10 à 20 pers) pour un suivi de qualité
- Des professeurs experts dans leur domaine
- Un lieu où se rencontrent styles, générations et énergies

Joanna  
Responsable pédagogique

## DANSE (ENFANTS, ADOS, ADULTES)

- DANSES URBAINES : HIP-HOP, BREAK, HOUSE, POPPING, DANCEHALL
- DANSES ACADÉMIQUES : CLASSIQUE, JAZZ, CONTEMPORAIN
- DANSES DE COUPLE : SALSA, LINDY HOP, ROCK

## SPORT (FITNESS ET BIEN ÊTRE)

- COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- YOGA / PILATES
- ZUMBA / CARDIO-DANSE
- STRETCHING ET RELAXATION



# PLANNING DANSE ET SPORT

## DANSES URBAINES

ACTIVITÉ	JOUR & HORAIRE	PUBLIC	PROFESSEUR
AFRO	Mardi 17h30 - 18h30	Kids (7 à 14 ans)	Ricky
	Mardi 18h30 - 19h45	Débutant	Ricky
	Mardi 19h45 - 21h00	Inter/Avancé	Ricky
BABY HIP HOP	Mercredi 16h30 - 17h15	4 ans à 6 ans	Athénaïs
	Jeudi 17h30 - 18h30	4 ans à 6 ans	Joanna
BREAK DANCE	Jeudi 17h30 - 18h30	6 ans à 9 ans	Tom
	Vendredi 18h30 - 19h45	Tous niveaux	Teny G
COMMERCIAL GIRLY	Mercredi 21h00 - 22h15	Tous niveaux	Maë
DANCEHALL	Lundi 18h30 - 19h45	Tous niveaux	Linda
	Mercredi 20h30 - 21h45	Inter/Avancé	Pauline
DANCEHALL FEMALE	Lundi 19h45 - 21h00	Tous niveaux	Linda
FUSION BELLYDANCE	Jeudi 20h30 - 21h45	Tous niveaux	Haza
HIP HOP CHORÉ	Lundi 21h00 - 22h15	Avancé	Tellyron
	Mardi 20h00 - 21h15	Débutant/Inter	Tellyron
HIP HOP FREESTYLE	Vendredi 19h45 - 21h00	Tous niveaux	Zero
HIP HOP FONDATION EVOLUTION	Mercredi 18h30 - 19h45	Débutant	Joanna
	Mercredi 19h45 - 21h00	Inter/Avancé	Joanna
HIP HOP & BREAK DANCE	Mercredi 14h30 - 15h30	6 ans à 9 ans	Joanna et Tom
	Mercredi 15h30 - 16h30	9 ans à 12 ans	Joanna et Tom
	Mercredi 16h30 - 17h30	12 ans à 14 ans	Joanna et Tom
HOUSE FONDATION EVOLUTION	Jeudi 19h45 - 21h00	Débutant	Seko
	Jeudi 21h00 - 22h15	Inter/Avancé	Seko
HYPE	Jeudi 18h30 - 19h45	Tous niveaux	Seko
HEELS	Mardi 21h00 - 22h15	Tous niveaux	Névine
KPOP KIDZ	Lundi 17h30 - 18h30	9 ans à 14 ans	Linda
POPPING	Mardi 19h00 - 20h15	Débutant	Rachid
	Mardi 20h15 - 21h30	Inter/Avancé	Rachid

ACTIVITÉ	JOUR & HORAIRE	PUBLIC	PROFESSEUR
<b>STREET JAZZ</b>	Mercredi 17h30 - 18h30	10 ans à 14 ans	Névine
	Mercredi 18h30 - 19h45	Débutant	Névine
	Mercredi 19h45 - 21h00	Inter/Avancé	Névine
<b>URBAN JAZZ</b>	Mercredi 17h15 - 18h15	6 ans à 9 ans	Athénaïs

## DANSES ACADÉMIQUES

<b>BARRE À TERRE</b>	Mercredi 18h30 - 19h45	Tous niveaux	Servane
<b>CLASSIQUE</b>	Lundi 17h30 - 18h30	6 ans à 9 ans	Servane
	Lundi 19h45 - 21h00	Tous niveaux	Servane
	Mercredi 14h30 - 15h30	9 ans à 12 ans	Servane
	Mercredi 15h30 - 16h30	12 ans à 15 ans	Servane
<b>CONTEMPORAIN</b>	Lundi 21h00 - 22h15	Tous niveaux	Jordane
	Mercredi 14h30 - 15h30	7 ans à 14 ans	Jordane
<b>ÉVEIL À LA DANSE</b>	Lundi 17h00 - 17h45	4 ans à 6 ans	Athénaïs
	Mardi 17h30 - 18h15	4 ans à 6 ans	Athénaïs
<b>MODERN JAZZ</b>	Mardi 17h30 - 18h30	10 ans à 14 ans	Névine
	Mardi 18h30 - 19h45	Débutant	Névine
	Mercredi 21h00 - 22h15	Inter/Avancé	Névine

## DANSES DE COUPLE

<b>ROCK</b>	Jeudi 21h00 - 22h15	Inter/Avancé	Christian
<b>SALSA</b>	Vendredi 19h45 - 21h00	Débutant	Fred
	Vendredi 21h00 - 22h15	Inter/Avancé	Fred
<b>LINDY HOP</b>	Jeudi 18h30 - 19h45	Débutant	Christian
	Jeudi 19h45 - 21h00	Inter/Avancé	Christian

À suivre page suivante ...

# SPORT

ACTIVITÉ	JOUR & HORAIRE	PUBLIC	COACH
CAF	Mardi 10h15 - 11h15	Tous Niveaux	Soumia
	Mercredi 17h30 - 18h30	Tous Niveaux	Soumia
COACHING PRIVÉ	Lundi et Mardi 14h00 - 17h00 (créneau 45min)	Tous Niveaux	Soumia
CROSS TRAINING	Jeudi 12h00 - 12h45	Tous Niveaux	Karima
FLASH CROSS TRAINING	Jeudi 12h45 - 13h15	Tous Niveaux	Karima
HATA YOGA	Jeudi 12h30 - 13h45	Tous Niveaux	Haza
	Jeudi 19h30 - 20h30	Tous Niveaux	Haza
HIIT	Lundi 17h45 - 18h45	Tous Niveaux	Soumia
	Mercredi 12h00 - 12h45	Tous Niveaux	Soumia
FLASH HIIT	Mercredi 12h45 - 13h15	Tous Niveaux	Soumia
KINÉ FLOW LAB	Mercredi 19h30 - 20h30	Tous Niveaux	Amandine
PILATES	Lundi 10h15 - 11h00	Tous Niveaux	Soumia
	Lundi 18h30 - 19h30	Tous Niveaux	Soumia
PILATES BALL	Mardi 12h00 - 12h45	Tous Niveaux	Soumia
	Mercredi 10h30 - 11h30	Tous Niveaux	Soumia
FLASH PILATES BALL	Mardi 12h45 - 13h15	Tous Niveaux	Soumia
SCULPT	Lundi 12h00 - 12h45	Tous Niveaux	Soumia
FLASH SCULPT	Lundi 12h45 - 13h15	Tous Niveaux	Soumia
VINYASA YOGA	Lundi 19h30 - 20h30	Tous Niveaux	Jordane
YIN YOGA	Mercredi 12h30 - 13h30	Tous Niveaux	Jordane
YOGA KIDS	Mercredi 15h30 - 16h30	7 ans -14 ans	Jordane
ZUMBA	Vendredi 18h30 - 19h30	Tous Niveaux	Sophie

## STAGES ET WORKSHOPS

**STAGES VACANCES  
ENFANTS & ADOS  
MULTI-ACTIVITÉS  
(DANSE ET SPORT)**

**STAGES & WORKSHOPS  
ADULTES  
(DANSE ET SPORT)**



# **LA CABANE DES PARENTS**

Activités en famille



# LA CABANE DES PARENTS DU PRÉNATAL À 6 ANS



Un espace ressource pour les familles

Ici, on prend soin des parents autant que des enfants.

Cours prénataux, ateliers parents-enfants, yoga, danse portage, éveil musical, espace motricité libre... tout est pensé pour favoriser la connexion, la détente et le partage.

- Cours collectifs en petit groupe
- Garderie et Espaces Enfants dans la même salle
- Accueil bienveillant & cadre chaleureux



## COURS

- COURS PRÉNATAUX (YOGA, PILATES, DANSE...)
- COURS POSTNATAUX (YOGA, PILATES, DANSE...)
- COURS PARENTS/ENFANTS (DANSE, SPORT, MOTRICITÉ ..)

Athénaïs  
Danseuse et professeure



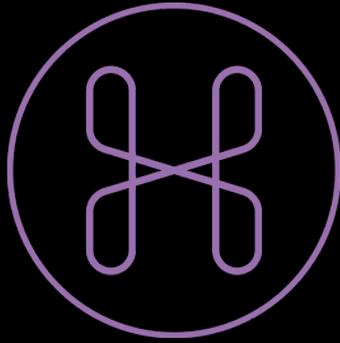
# PLANNING SEMAINE

ACTIVITÉ	JOUR & HORAIRE	PUBLIC	INTERVENANT
<b>ATELIER GESTES PREMIERS SECOURS</b>	Lundi 14h30 - 16h30 1 fois par mois	Parents	FAMIDORE
<b>ACTIVITÉ FAMILLE</b>	Samedi 10h et 11h	Parents/Enfants (0 à 4 ans)	Change chaque semaine
<b>DANSE BÉBÉ MARCHEUR</b>	Mardi 16h45 - 17h30	Parents/Enfants (0 à 3 ans)	Joanna
<b>DANSE PORTAGE</b>	Mardi 15h15 - 16h	Jeunes mamans	Joanna
<b>DANSE PRÉNATALE</b>	Mardi 16h - 16h45	Futures mamans	Joanna
<b>ESPACE MOTRICITÉ</b>	Mercredi 9h30 - 12h30 Vendredi 9h30 - 12h30	Famille	Accès libre, enfants sous la responsabilité des parents
<b>ÉVEIL MUSICAL</b>	Mercredi 10h - 11h	Parents/Enfants (0-4 ans)	Silvia Music Together
<b>GYM PRÉ ET POSTNATALE</b>	Lundi 11h - 11h45	Futures et jeunes mamans	Soumia
<b>PILATES PRÉ / POSTNATAL</b>	Mardi 11h - 11h45	Futures et jeunes mamans	Soumia
<b>YOGA PRÉNATAL</b>	Jeudi 11h - 11h45	Futures mamans	Haza
<b>YOGA PRÉ / POSTNATAL</b>	Jeudi 18h30 - 19h30	Futures et jeunes mamans	Haza

## AUTRES PRESTATIONS

### STAGES VACANCES STAGES PARENTS/ENFANTS (0 À 4 ANS)

Ateliers, Programmation mensuelle  
Garderie: un espace sécurisé est aménagé dans la salle de cours, pour accueillir votre enfant.



**HOPUS ATELIER**

BY **Kmi**<sup>®</sup>



# HOPUS ATELIER BY KMI

## CRÉATION, EXPOSITION, COURS



L'Atelier d'Hopus Centre est un espace ouvert à tous pour toucher, transformer, assembler, colorer et libérer sa créativité. Ici, chacun peut expérimenter à son rythme, sans pression, dans une ambiance artistique et bienveillante.

ACTIVITÉ	JOUR & HORAIRE	PUBLIC	PLACES DISPONIBLES
ARTS PLASTIQUES STREET ART	Mercredi 15h - 16h	7 ans à 12 ans et +	10 personnes
ARTS PLASTIQUES STREET ART	Mercredi 16h - 17h	4 ans à 6 ans	10 personnes
ARTS PLASTIQUES STREET ART	Mercredi 19h - 20h30	Adultes	10 personnes

### COURS HEBDOMADAIRES

## Enfants, Ados et Adultes



Camille  
Artiste et professeure

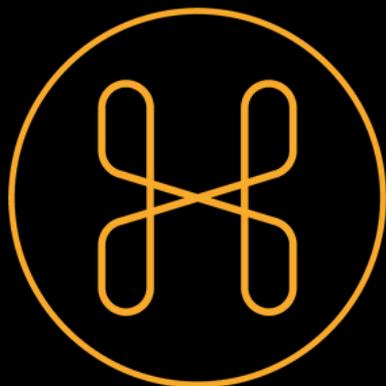


**GALERIE D'EXPOSITION, VERNISSAGES  
D'ARTISTES LOCAUX**

## STAGES ET WORKSHOPS

### STAGES VACANCES ET WORKSHOPS STAGE DE 2 JOURS

- Ateliers ponctuels
- Ateliers créatifs (avec thématique concevoir un objet et repartir avec)
  - Exploration artistique (expérimentation, toucher de la matière, se mouvoir, immersion artistique)
  - Apéro artistique (Apéro graff / Apéro custom) - (saisonnier)



# HOPUS SESSION

## ÉVÉNEMENTS & SHOWS



# HOPUS SESSION

## LA CULTURE URBAINE EN MOUVEMENT



Hopus Session, c'est notre pôle événementiel. Tout au long de l'année, nous créons et co-organisons des temps forts qui célèbrent la danse, la culture urbaine, la création collective et le lien social.

**NOS ÉVÉNEMENTS SONT CONÇUS POUR ÊTRE ACCESSIBLES, INSPIRANTS, FESTIFS ET INCLUSIFS, EN LIEN AVEC DES ACTEURS LOCAUX ENGAGÉS, DES ARTISTES PASSIONNÉS ET DES MÉDIAS CULTURELS TOULOUSAINS.**

- Des événements sur-mesure
- Une expérience garantie
- Scènes ouvertes et rencontres artistiques



Moë  
Professeure

# Battles, jams, shows...

### ÉVÉNEMENTS FORTS DE 2025 :

Clutch'O - avec le magazine Clutch et le collectif Toulouse Est En Feu

Battle HOPUS - compétition ouverte à tous



Lucas  
Artiste et professeur



Tellyron  
Artiste et professeur

# HOPUS PRO ET SERVICES



Besoin d'un lieu inspirant pour un séminaire, un atelier ou un team building ?  
Nos salles, dont un studio de 300 m<sup>2</sup>, sont disponibles avec ou sans prestation clé-en-main.



## TEAM BUILDING PRESTATIONS DE SERVICES



## SOUS LOCATION D'ESPACE



## FORMULES ANNIVERSAIRES

# UN LIEU POLYVALENT !



Tom  
Professeur

- Restauration possible sur place
- Équipement technique disponible
- Salles climatisées

## TU ES ARTISTE, ÉDUCATEUR·RICE, PROF INDÉPENDANT·E ?

HOPUS met à disposition ses espaces pour t'accompagner dans le développement de ton activité : danse, yoga, théâtre, arts plastiques...

Et pour compléter l'expérience :  
Un coffee shop convivial, pour patienter, discuter, se détendre





HOPUS

Ouvert du Lundi au Samedi

**INSCRIPTIONS POSSIBLE  
TOUTE L'ANNÉE !**



**HOPUS CENTRE**

**1 CHEMIN ANDRÉ SALVY, 31 140 AUCAMVILLE**

**ACCESSIBLE EN TRANSPORT EN COMMUN**

Depuis Métro Jeanne d'Arc, Bus Ligne 29

Depuis Métro La Vache, Bus L10

Vélo Toulouse, prendre la route de Launaguet

CONTACT :

[hopustoulouse@gmail.com](mailto:hopustoulouse@gmail.com)

07 82 31 76 29