

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



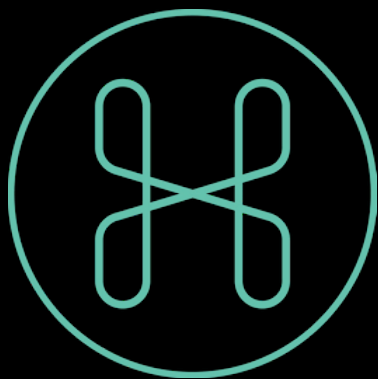
**HOPUS
ATELIER**

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 entourée 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
STREET JAZZ	Mercredi 17h30 - 18h30	10 ans à 14 ans	Névine
	Mercredi 18h30 - 19h45	Débutant	Névine
	Mercredi 19h45 - 21h00	Inter/Avancé	Névine
URBAN JAZZ	Mercredi 17h15 - 18h15	6 ans à 9 ans	Athénaïs

DANSES ACADÉMIQUES

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

DANSES DE COUPLE

ROCK	Jeudi 21h00 - 22h15	Inter/Avancé	Christian
SALSA	Vendredi 19h45 - 21h00	Débutant	Fred
	Vendredi 21h00 - 22h15	Inter/Avancé	Fred
LINDY HOP	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	James
FLASH CROSS TRAINING	Jeudi 12h45 - 13h15	Tous Niveaux	James
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
SCULT	Lundi 12h00 - 12h45	Tous Niveaux	Soumia
FLASH SCULT	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



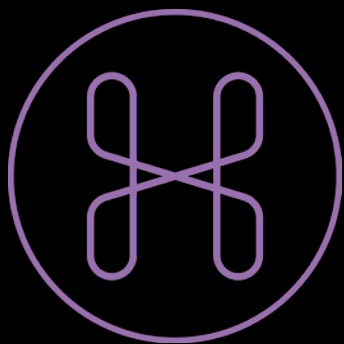
PLANNING SEMAINE

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



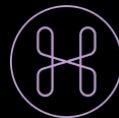
HOPUS ATELIER

BY **Kmi**[®]



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 m², 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

07 82 31 76 29

