

PROGRAMME

DU 7 JUILLET AU 14 AOÛT 2016

PLACE DE LA DÉFENSE ET BASSIN TAKIS

L'été Defacto

TUDO BEM!

ANIMATIONS
GRATUITES



CET ÉTÉ À LA DÉFENSE, C'EST TUDO BEM!

L'été Defacto

TUDO BEM!

Le quartier d'affaires prend des airs de vacances pour la 4^e édition de L'été Defacto, l'événement estival de Paris La Défense. Cette année, direction Rio de Janeiro pour une ambiance festive et sous les tropiques!

Avec L'été Defacto, nous invitons les salariés, les habitants de La Défense et des alentours à venir se détendre pendant leur pause déjeuner et en soirée. L'occasion pour tous de faire des rencontres et de profiter du quartier autrement avec des activités sportives, de loisirs et de détente totalement gratuites.

Defacto donne vie aux espaces publics du quartier d'affaires qui devient ainsi une véritable destination loisirs.

Bon été à tous!

Marie-Célie Guillaume,
Directrice Générale de Defacto



CE PICTO SIGNALÉ
LES ACTIVITÉS POUR LESQUELLES
IL FAUT S'INSCRIRE SUR
LADEFENSE.FR



ACTIVITÉS FÉMININES



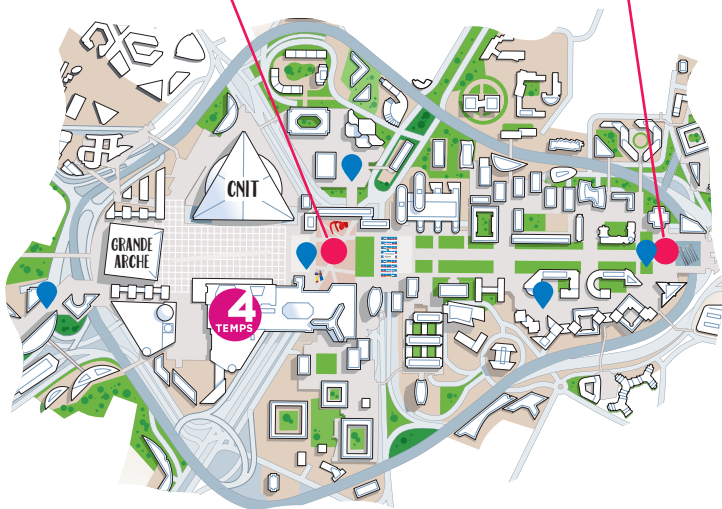
ACTIVITÉS ENFANTS



ACTIVITÉS FAMILLES

L'été Defacto
Place de La Défense

L'été Defacto
Bassin Takis



Grande Arche
de La Défense

Food Trucks



Juillet 2016

Conception et réalisation : Matador / www.matador.fr

Illustration : Olivier Chevillon

Programmation musicale et animations : Magic Garden

www.magicgarden-agency.com



Un événement proposé par **Defacto**



PETITS PLUS & NOUVEAUTÉS



LE BASSIN TAKIS

L'été Defacto revient cette année encore sur l'esplanade, près du bassin Takis. Un lieu à la fois calme et au frais, idéal pour une pause déjeuner ou pour participer à l'une de nos activités.

Programme des animations sur cet espace en page 5.



TEAM BREAK AVEC

Venez sauver le monde avec Team Break !

L'été Defacto vous propose de venir tester le Live Escape Game Géant[®] by Team Break sur la Place de La Défense, et tenter votre chance à travers une mission top secrète !

Le concept de l'Escape Game est simple : en moins de 60 minutes, pénétrez dans un univers immersif et partagez une expérience ultime en équipe.

Présent à Paris 9^e, Lille, Lyon et La Défense au sein de ses différentes agences,

Team Break est aussi l'expert en organisation d'Escape Game mobiles et externalisés, et crée des scénarios sur-mesure.

Chaque lundi, 12h30 à 13h30, Place de La Défense

Un mercredi sur deux, 19h à 20h, Place de La Défense

Un vendredi sur deux, 18h à 19h, Place de La Défense

www.team-break.fr

Retrouvez Team Break
au CNIT Move,
un espace entièrement
dédié au sport et aux loisirs

BOOK CROSSING

Déposez, partagez, lisez, empruntez des livres : c'est la magie du book crossing ! L'espace de lecture participatif de L'été Defacto, immanquable depuis la première édition, revient cet été.

JEUX DE PLEIN AIR & DE SOCIÉTÉ

Les jeux géants aussi reviennent cet été ! Jeux d'échecs, jeux de dames, baby-foot pour les grands et les petits, Puissance 4[®], Twister[®]...

Tous les jeux disponibles en prêt sont à retrouver à l'accueil de l'espace enfants, en continu.

SUIVEZ-NOUS !

Ne ratez aucun événement cet été en vous abonnant à la page Facebook **Paris La Défense** et sur le fil d'actualité Twitter de La Défense **@LaDefensefr**
Et n'oubliez pas de partager vos photos et commentaires avec le hashtag **#ETEDEFAC TO**

 [@ladefense.fr](https://www.facebook.com/ladefense.fr)   [@LaDefensefr](https://www.instagram.com/LaDefensefr)

Programme et inscriptions gratuites sur www.ladefense.fr



PLANNING & PROGRAMME



ANIMATIONS GRATUITES

PLACE DE LA DÉFENSE

OPEN TOUTES LES JOURNÉES DE 10H30 À 17H30



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>lifestyle Personal Stylists 12h30 - 13h30</p> <p>Sport Be Better 12h30 - 14h</p> <p>Session Teambreak 12h30 - 13h30</p>	<p>Croix Rouge 1^{er} secours 12h30 - 13h30</p> <p>Danse Capoeira Artzcorps 12h30 - 13h30</p> <p>loisirs Enfants Le Bonheur est à notre table 16h - 17h</p>	<p>loisirs Enfants Culture 15h - 17h</p> <p>loisirs Familiales Decathlon 15h - 17h</p> <p>Food Jimini's & Foodlette 12h30 - 13h30</p> <p>lifestyle Personal Stylists 12h30 - 13h30</p> <p>Bien-être Lamazzina 12h30 - 13h30</p> <p>loisirs Culture 12h30 - 13h30</p> <p>loisirs Culture 15h - 16h</p>	<p>loisirs Enfants Culture 15h - 17h</p> <p>loisirs Familiales Decathlon 15h - 16h</p> <p>loisirs Culture 15h - 16h</p> <p>Sport Be Better 17h - 18h</p> <p>Session Teambreak 18h - 19h</p> <p>Afterwork Brésilien 19h - 22h Nocturne jusqu'à 22h</p>	<p>loisirs Enfants La Sauge 16h - 17h</p> <p>loisirs Culture 15h - 16h</p> <p>Sport Be Better 17h - 18h</p> <p>Session Teambreak 18h - 19h</p> <p>Afterwork 1 vendredi sur 2 19h - 20h30 Fermeture de l'espace</p>	<p>Bien-être Momi in Balance 13h - 14h</p> <p>loisirs Familiales Decathlon 15h - 16h</p> <p>'kidz Boom Be Better 18h - 19h30</p> <p>loisirs Culture 15h - 16h</p> <p>Sport Gym Suédoise 15h30 - 17h30</p> <p>Session Teambreak 18h - 19h</p> <p>Afterwork 19h - 22h Nocturne jusqu'à 22h</p>	<p>Danse Chatswing 18h - 1h</p> <p>Danse Chatswing 18h - 1h</p> <p>Danse Chatswing 18h - 1h</p>
<p>20h30 Fermeture de l'espace</p>	<p>Sport Be Better 18h - 19h30</p> <p>Danse Chatswing 20h - 1h</p>	<p>loisirs Enfants Culture 15h - 17h</p> <p>loisirs Familiales Decathlon 15h - 17h</p> <p>Sport Gym Suédoise 18h - 19h</p> <p>Showcase 1 mercredi sur 2 19h - 20h30 Fermeture de l'espace</p>	<p>loisirs Enfants Culture 15h - 17h</p> <p>loisirs Familiales Decathlon 15h - 17h</p> <p>Sport Gym Suédoise 18h - 19h</p> <p>Session Teambreak 19h - 20h</p>	<p>loisirs Culture 12h30 - 13h30</p> <p>loisirs Culture 15h - 16h</p> <p>Sport Be Better 17h - 18h</p> <p>Session Teambreak 18h - 19h</p>	<p>Bien-être Momi in Balance 13h - 14h</p> <p>loisirs Familiales Decathlon 15h - 16h</p> <p>'kidz Boom Be Better 18h - 19h30</p> <p>loisirs Culture 15h - 16h</p> <p>Sport Gym Suédoise 15h30 - 17h30</p>	<p>Danse Chatswing 18h - 1h</p> <p>Danse Chatswing 18h - 1h</p> <p>Danse Chatswing 18h - 1h</p>

PROGRAMME DÉTAILLÉ ET INSCRIPTIONS SUR WWW.LADEFENSE.FR

*Animations disponibles au mois de juillet 2016 seulement



BASSIN TAKIS

Lundi

11h30 - 13h30

11h30
Plantoburo

Mardi

Bien-être*
Mom in Balance

12h30 - 13h30

Mercredi

11h30
La Sauge / Ici de mon Radis

12h30 - 13h30

Judi

Sport
Be Better

12h30 - 13h30

Vendredi

12h
Reflexe Photo

12h - 14h

Sport
Gym Suédoise (FLEX)

12h30 - 13h30

Sport
Gym Suédoise (FLEX)

18h - 19h

Bien-être
Pauses Ostéos

14h - 19h

Bien-être*
Mom in Balance

17h - 18h

Sport
Be Better

12h30 - 13h30

12h
Reflexe Photo

12h - 14h

Sport
Gym Suédoise (FLEX)

12h30 - 13h30

19h30

Fermeture de l'espace

Fermeture de l'espace

Fermeture de l'espace

PROGRAMME DÉTAILLÉ ET INSCRIPTIONS SUR WWW.LADEFENSE.FR

*Animations disponibles au mois de juillet 2016 seulement



LADEFENSE.FR

#ETEDEFAC TO

OUVERT
À PARTIR DE 11h30
FERMETURE
LE MARDI 14h

CONCERTS & AFTERWORKS

VIVA LIVE



Toute l'année, VivaLive propose des cours de danses du monde et de salon (Rock, Salsa, Bachata...) ainsi que sportives (Zumba). Le vendredi 8 juillet, Aleksandra de VivaLive vous propose une Zumba Party avec une playlist sur le thème du Brésil, votre fitness aux ambiances de Rio! Le 14 juillet, c'est Valérie qui vous initie à la danse brésilienne du Forro. Sur les autres sessions, Claratina Fusion et Aleksandra vous initient aux danses latines (Salsa, Bachata et Kizomba)!

Vendredi 8 juillet, 19h à 20h30, Place de La Défense : Zumba party

Jeudi 14 juillet, 19h à 20h30, Place de La Défense : initiation au Forro

Jeudi 28 juillet, 19h à 20h30, Place de La Défense : initiation danses latines

Jeudi 4 août, 19h à 20h30, Place de La Défense : initiation danses latines

www.vivalive.fr

SOIF DE RYTHME

Soif de Rythme



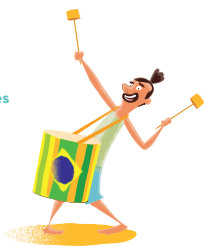
Soif de Rythme est une Batucada qui propose d'initier petits et grands aux percussions brésiliennes. Tous niveaux, il n'est pas nécessaire d'avoir de connaissances préalables en musique. Soif de Rythme inaugure L'été Defacto le 7 juillet aux rythmes du Brésil avec ses percussionnistes de Batucada et ses danseuses de Samba de Rio!

Soif de Rythme anime aussi l'afterwork du 14 juillet, avec une nouvelle performance de Batucada et surtout, une initiation à la Samba avec ses magnifiques danseuses en deuxième partie de soirée.

Live sur l'inauguration le jeudi 7 juillet, 12h à 14h, Place de La Défense

Jeudi 14 juillet, 20h30 à 22h, Place de La Défense : show de Batucada et initiation à la Samba.

www.soifderythme.com



STUDIO DU LOUVRE

Le Studio du Louvre propose le 7 juillet des séances photo-portrait sur le thème du Brésil. Notre équipe vous accueille pour proposer des plus beaux maquillages et coiffures du Carnaval de Rio et notre studio photo immortalise ce souvenir!

Le jeudi 7 juillet, à partir de 19h, Place de La Défense.

www.studiodulouvre.fr

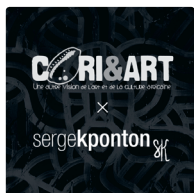


Un mercredi sur deux, chaque jeudi, et un vendredi sur deux c'est reparti pour les afterworks de L'été Defacto! De la Samba à la Batucada, il y en aura pour tous les goûts!



PARTAGEZ VOS
PHOTOS SUR INSTAGRAM
#ETEDEFAC TO





©DR

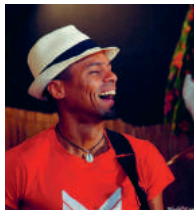
CORi&ART - SK

L'association culturelle Cori&Art présente l'artiste Serge Kponton, Sk. Vous serez séduits par son univers, l'idéographie : l'art de peindre, dessiner des formes sur des femmes et des vitrines.

Performance live sur l'inauguration le jeudi 7 juillet, à partir de 12h, Place de La Défense

Afterwork le jeudi 11 août, 19h à 20h, Place de La Défense

www.corietart.fr - www.sergekponton.com



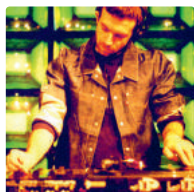
©DR

ALADE

Fusion des styles mêlant voix et percussions, Aladé est un véritable cocktail pour faire la fête aux couleurs du Brésil : Samba côco, Funk, Maracatu, se rencontrent dans des arrangements originaux de Letho Nascimento.

Le jeudi 7 juillet, 19h à 20h30, Place de La Défense

assoiba.wix.com/iaba

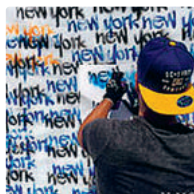


©DR

DJ BENUA

Deejay et producteur, DJ Benua mixe un siècle de dance music ! Créateur du projet Trip Do Brasil (4 albums, 400 concerts), il est passionné de musiques brésiliennes, et nous comptons bien en profiter !

Le jeudi 7 juillet, 20h30 à 22h, Place de La Défense



©DR

RAYS STENCIL ART

Rays est un artiste pochoiriste de la banlieue parisienne. Son terrain de jeux favori ? Le visage. Il tente de donner un autre regard plus coloré mais aussi plus mystérieux aux traits des individus.

Le jeudi 7 juillet, 16h à 18h, Place de La Défense

www.rays-stencil-art.com



©DR

ZUMBA PARTY

Le vendredi 8 juillet, nous vous proposons avec Aleksandra de VivaLive de participer à une spéciale Zumba Party, ambiance Brésil ! Venez danser et bouger sur une playlist fitness sur les rythmes de Rio de Janeiro !

Le vendredi 8 juillet, 19h à 20h30, Place de La Défense

www.vivalive.fr

SAPEURS POMPIERS DE PARIS

Pour la première fois sur L'été Defacto, les Pompiers de Paris viennent assurer le before du Bal des Pompiers !

Un DJ set inédit viendra faire monter l'ambiance à La Défense, avant la soirée traditionnelle du Bal sur le Parvis.

Rendez-vous à partir de 19h Place de La Défense, pour une soirée pleine de surprises !

Le mercredi 13 juillet, 19h à 20h30, Place de La Défense



CONCERTS & AFTERWORKS

Vaivai

JETLAGS
PARIS

Vous avez toujours rêvé de vous envoler vers le Brésil ? De faire votre Neymar sur la plage de Copacabana ou de danser des heures sur des rythmes endiablés ?

Vaivai, spécialiste de la noix de coco, et Jetlags Paris, créateur d'aventures urbaines, vous proposent un voyage à Rio « na Defença » (oui, Place de La Défense) !

2 dates à retenir : le 12 juillet, déhancez-vous sur du Axé, cette Samba tout droit venue de Bahia. Le 21 juillet, rendez-vous pour un Forro torride, danse incontournable du Brésil.

Prêts pour la chaleur brésilienne ?

Atelier le mardi 12 juillet, 12h à 14h, Place de La Défense

Afterwork le jeudi 21 juillet, à partir de 19h, Place de La Défense

www.vai-vai.com - www.jetlags.fr



GYMSUÉDOISE

Vaivai

CLUBBING: GYM SUÉDOISE X VAIVAI

Chaussez vos baskets, sortez vos paillettes et venez vous défouler dans une ambiance de boîte de nuit avec le Clubbing Gym Suédoise ! Et après l'effort, c'est Vaivai le spécialiste français de la noix de coco qui vous rafraîchira !

Sessions Clubbing à retrouver les jeudis 21 juillet et 11 août à partir de 21h30, Place de La Défense

www.gymsuedoise.com - www.vai-vai.com



NOGA - N/A

Amis de longue date, Noga et N/A retranscrivent leur complicité derrière les platines en mêlant leurs influences pour des sets éclectiques. Ils sont affiliés au collectif parisien Guam Music.

Le vendredi 22 juillet, 19h à 20h30, Place de La Défense

[@guammusic](https://www.facebook.com/guammusic)



BETTY SEYMOUR

Betty Seymour, auteure compositeur interprète est une chanteuse à l'esprit libre. Un univers Afro Pop, une voix chaude à tendance soul, des paroles décomplexées et décapantes. On en redemande encore !

Le mercredi 27 juillet, 19h à 20h30, Place de La Défense

[@BettySeymourOfficiel](https://www.facebook.com/BettySeymourOfficiel)



ANOUS PARIS

Le magazine A NOUS PARIS vous invite chaque semaine à décoder les tendances, repérer de nouveaux lieux et sélectionner vos sorties culturelles...

De nouveau partenaire de L'été Defacto, A NOUS PARIS vous convie le 28 juillet à son afterwork brésilien chaleureux et rythmé!

Le jeudi 28 juillet, à partir de 20h, Place de La Défense

www.anousparis.fr   @anousparis



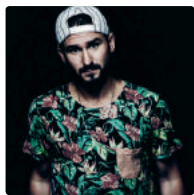
nova

101.5 FM

Nova et le Brésil, c'est une longue histoire. C'est donc tout naturellement que Radio Nova s'associe à l'été carioca de Defacto avec un DJ set de 2h le jeudi 4 août à 19h30, pour découvrir ou redécouvrir toutes les pépites Do Brazil.

Le jeudi 4 août, à partir de 20h, Place de La Défense

www.novaplanet.com  @RadioNovaAime



©F.Prioreau

DJ WESTERLY

Westerly fait partie des DJ déjantés de la scène parisienne. Armé de vinyles, de platines et d'ordis, il (re)mixe la musique avec un éclectisme sans limites.

Le vendredi 5 août, 19h à 20h30, Place de La Défense

 soundcloud.com/dj-westerly



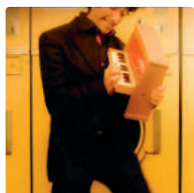
©DR

TO THE BATMOBILE

Par une nuit obscure, des cris étranges émanent de la batcave... «I'm going down»... Rejoignez les 4 garçons du band pour une virée pleine de rock aux influences funk et blues... Êtes-vous prêts pour l'expérience de ces nouveaux super musiciens? Let's go To The Batmobile!!

Le mercredi 10 août, 19h à 20h30, Place de La Défense

 soundcloud.com/to-the-batmobile



©DR

LAURENT ATTALI

Laurent Attali, pianiste et chanteur éclectique exprimera son amour du Brésil, de la Samba et des grands auteurs de la Bossa-nova. Ambiance festive assurée!

Le jeudi 11 août, 19h à 20h30, Place de La Défense

www.laurentattali.com



BIEN-ÊTRE



PERSONAL STYLISTS AVEC



Vous avez trouvé une jolie robe, mais vous ne savez pas comment réaliser la coiffure qui complètera parfaitement votre look ? Les couronnes de fleurs qui font fureur à tous les festivals de musique vous font rêver ?

Pas de panique ! Les équipes de coiffeurs de 365c x Les 4 Temps sont là pour vous aider. Sur L'été Defacto, venez les rencontrer et profiter de leurs conseils ! 365c est la première marque de Bars à Coiffures qui propose aux femmes des coiffures mode en 15 minutes, sans coupe ni shampoing. Grâce aux coiffeurs de 365c, vous apprendrez toutes les astuces pour concevoir une couronne de fleurs, créer une coiffure avec un foulard ou encore réaliser un chignon bohème, rock ou romantique !

365c x Les 4 Temps – Chaque lundi et jeudi de 12h30 à 13h30

www.les4temps.com

**Retrouvez 365c pour des ateliers lors de L'été Defacto et toute l'année
dans l'espace Click & Services des 4 Temps.
La Clairière (zone Castorama) – niveau 2**





LE COMPTOIR DE LA BARBE



● LE COMPTOIR DE LA BARBE ●

Le Comptoir de la Barbe est une jeune entreprise parisienne spécialisée dans l'entretien de la barbe et des cheveux. Ils proposent des produits nobles et naturels inspirés de nombreux voyages mettant en avant l'artisanat et le savoir-faire du monde entier. De plus, leurs produits phares sont élaborés à base d'huile de bois de Oud, ingrédient convoité par de grands parfumeurs. En partenariat avec le 235th Barberstreet lors de cet événement, l'atelier consiste à vous faire découvrir et tester leurs produits. Un barbier est mis à la disposition des participants pour une mise en pratique.

Chaque vendredi de 12h30 à 13h30, Place de La Défense

www.lecomptoirdelabarbe.com



LAMAZUNA



Précurseur dans le domaine des cosmétiques naturels, zéro déchet et vegans, Lamazuna fabrique ses produits innovants à la main, en France. Lamazuna vous propose un atelier pour découvrir et fabriquer vos cosmétiques maison. 100% naturels, vegans et sans ingrédient superflu.

Apprenez à connaître les actifs essentiels pour vos produits de beauté et à les utiliser pour un rituel estival sain et zéro déchet ! Vous repartirez avec le gommage ou le baume après solaire que vous aurez fabriqué durant chaque session.

Chaque jeudi, 12h30 à 13h30, Place de La Défense

www.lamazuna.com



INSCRIPTIONS SUR LADEFENSE.FR



BIEN-ÊTRE

ÉCOLE D'OSTÉOPATHIE PARIS: LES PAUSES OSTÉO

L'EO Paris s'invite sur L'été Defacto !
Bénéficiez des bienfaits de l'ostéopathie pendant l'été. Nos futurs ostéopathes vous accueilleront afin de vous faire découvrir l'ostéopathie, qui agit sur les troubles musculo-squelettiques, et en permet la prévention.
Les étudiants de L'École d'ostéopathie de Paris seront à votre écoute et répondront à vos questions.

Chaque mardi, 14h00 à 19h00,
Bassin Takis
www.ecole-osteopathie-paris.fr

BEAUTY TRUCKS

Pour la première fois sur le site de La Défense, L'été Defacto accueille des Beauty Trucks chaque jeudi soir lors des afterworks.

Venez profiter de leurs services pour passer un moment de détente et de plaisir après votre journée de travail.

Retrouvez-les tous les jeudis de 17h à 22h, sur la Place de La Défense.

+ D'INFOS SUR
www.ladefense.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

Opérateur historique dans le domaine de la formation dès la fin du XIX^e siècle (École d'ambulancière 1877), la Croix-Rouge française gère 72 établissements de formation répartis sur l'ensemble du territoire français. Former tout au long de la vie, tel est l'engagement de la Croix Rouge.



CROIX ROUGE DE PUTEAUX

Adoptons les comportements qui sauvent. Grâce à des réflexes de survie, à des gestes simples, vitaux, qui s'apprennent de 7 à 77 ans, on peut sauver des vies. C'est pendant le temps que mettent les secours pour arriver qu'il faut agir ! Venez découvrir comment alerter, comment utiliser un défibrillateur...

Du mardi 12 juillet au 26 juillet
Démonstration et initiation chaque mardi,
12h30 à 13h30, Place de La Défense
Un après-midi de formation enfants
le dimanche 24 juillet, 14h à 15h,
Place de La Défense

www.puteaux.croix-rouge.fr



CULTURE & LOISIRS



ATELIERS CRÉATIFS AVEC



Cultura revient sur L'été Defacto en proposant des ateliers attractifs et inédits destinés aux adultes alliant imagination, fantaisie, amusement, partage et créativité... Ainsi que des ateliers d'initiation à la guitare vivants et dynamiques.

Loisirs créatifs chaque vendredi, 12h30 à 13h30, Place de La Défense

Initiation guitare chaque vendredi, 15h à 16h, Place de La Défense

www.cultura.com

Retrouvez CULTURA, le spécialiste des loisirs culturels et artistiques,
dans votre centre commercial
Les 4 Temps La Défense et sur www.cultura.com



LE DO IT YOURSELF PAR phildar



Un objet déco, un bijou tendance ou le doudou de bébé... Il y a plein de nouvelles idées chez Phildar! Pas à pas, une professionnelle vous donnera tous les trucs et astuces pour vous lancer à votre rythme. Nouveau cette année! Des ateliers DIY en partenariat avec Zak de zakadit.com & Aurélie de leblognoeudnoeud.com vous seront proposés, et plein d'autres surprises...

Phildar met à disposition le kit de la parfaite knitting party, ne venez qu'avec votre bonne humeur!

Chaque mercredi, 12h30 à 14h00, Place de La Défense

www.phildar.fr

Retrouvez PHILDAR, le spécialiste du fil à tricoter, dans votre centre commercial
Les 4 Temps La Défense et sur www.phildar.fr



CULTURE & LOISIRS



ART2CORPS X BAHIA DRINK

Energia! Sport national au Brésil, la Capoeira allie jeux de jambes et souplesse au rythme du Bérimbau et des percussions. Une danse, un art martial? Jugez par vous-même le temps d'une initiation à cette discipline saisissante avec Professor Bocado (Capoeira Brasil). Et pour finir ce voyage sur une note rafraîchissante, accordez-vous une pause exotique avec Bahia Drink.

Chaque mardi, 12h30 à 13h30,

Place de La Défense

www.capoeirasud2seine.com



REFLEXE PHOTO



©DR

ReflexePhoto vous propose un atelier/balade photo sur le thème de l'architecture futuriste dans le quartier de La Défense, pour vous initier à l'art subtil de la photographie d'architecture. L'atelier vous invite à imaginer, composer et cadrer des images sur le thème du «Futur». Les meilleures photos seront exposées sur L'été Defacto!

Les vendredis 8 et 22 juillet et 5 août, 12h à 14h,

départ du Bassin Takis

www.reflexephoto.fr



DANSE AVEC CHATSWING

Venez vous détendre et partager de bons moments en pratiquant vos danses préférées.

Selon les soirs, Rock'N'Roll, West Coast Swing, Blues, Salsa, Bachata, danses Caraïbes, Disco, Country Line Dance...

Chaque mardi, 20h à 1h, Place de La Défense

Chaque samedi et dimanche, 18h à 1h, Place de La Défense

Planning détaillé à découvrir sur

www.chatswing.fr/actualites/la-defense-danse



Le jardin comestible de L'été Defacto est proposé par La SAUGE.

La mission de l'association est de favoriser la pratique d'une activité agricole par le plus grand nombre en ville et à la campagne. Il s'agit d'une réponse concrète et enthousiaste aux enjeux environnementaux que nous devons relever tous ensemble. La Sauge s'associe au jardin comestible de L'été Defacto pour vous faire découvrir l'agriculture en ville et pouvoir discuter avec vous de la Nature en ville. Alors, n'hésitez plus, passez adopter une graine sur le jardin comestible de L'été Defacto !

En continu : Place de La Défense



LA SAUGE est la Société d'Agriculture Urbaine Généreuse et Engagée. Son objectif est que tout le monde jardine 2 heures par semaine, comme une réponse ludique et pratique aux enjeux environnementaux. Venez participer aux ateliers toute la saison dans nos jardins à Paris et cet été avec Defacto.

Entretien du jardin chaque vendredi, Place de La Défense

Ateliers adultes les mercredis 13 et 27 juillet ainsi que le 10 août,

12h30 à 13h30, Bassin Takis

www.lasauge.fr



PLANTOBURO apporte le jardin comestible dans les sociétés, le potager d'entreprise permet de remettre un lien social physique entre vos salariés. Basée sur les principes de la permaculture, l'activité vient d'outre-Atlantique et démontre l'intérêt de relier les personnes à la nature. D'après des études, il est possible de faire baisser de 15% le stress en entreprise.

Chaque lundi, 12h30 à 13h30, Bassin Takis

www.plantoburo.com



CIEL, MON RADIS!

Venez fabriquer des bombes à graines avec Ciel, mon radis! sur L'été Defacto. Ces petites billes faites d'argile, de terreau et de graines de fleurs permettent à chacun de verdir sa ville! Êtes-vous prêts à les canarder?

Les mercredis 20 juillet et 3 août, 12h30 à 13h30, Bassin Takis

www.cielmonradis.com



PARTAGEZ VOS PHOTOS
SUR INSTAGRAM
#ETEDEFACTO



INSCRIPTIONS SUR
LADEFENSE.FR

CULTURE & LOISIRS



FOODETTE



Foodette, le nouveau concept pour bien manger à la maison, vous permet de réaliser chaque semaine 4 délicieux plats de saison maison. Avec tous les ingrédients en juste quantité + les fiches recettes détaillées, finie la corvée des courses et des idées! Venez rencontrer l'équipe Foodette sur les ateliers « Fresh Découpe » de L'été Defacto!

Les mercredis 20 juillet, 3 et 10 août, 12h30 à 13h30,

Place de La Défense

www.foodette.fr

JiMiNi'S



Jimini's s'est lancé le défi de vous faire manger et apprécier les insectes. Pour cela nous proposons une gamme de trois insectes - criquets, grillons et molitors - croustillants et assaisonnés pour l'apéritif. Alors on vous donne rendez-vous pour prendre un ver(re) avec l'équipe et découvrir les avantages de cette alimentation avec un quizz renVERsant!

Les mercredis 13 et 27 juillet, 12h30 à 13h30,

Place de La Défense

www.jiminis.com



©MagicGarden

Prévoir une bonne
paire de baskets et
une bouteille d'eau !



GYM avec LA FÉDÉRATION DE



GYM SUÉDOISE

Cette année, la Gym Suédoise® a le plaisir de vous proposer un programme de plusieurs intensités ! Vous pourrez ainsi choisir entre...

- **Standard**, intensité idéale pour entretenir et améliorer sa condition physique. Sur un rythme soutenu, venez vous perfectionner en différentes séquences de travail en cardio et renforcement musculaire.
- **Dance**, pour travailler sa coordination. La séance allie subtilement mouvements de Gym Suédoise et danse. Sur une musique de styles et rythmes variés, on enchaîne chorégraphies simples et ludiques pour prendre conscience de son corps et laisser libre cours à sa créativité.
- **Flex**, pour améliorer sa tonicité musculaire, son équilibre et sa mobilité articulaire en profondeur. La séance s'inspire des techniques du Yoga, Stretching et Pilates avec des exercices exigeants pour gagner en souplesse et favoriser la détente du corps et de l'esprit.
- **ou Famille**, idéale pour découvrir et pratiquer la Gym Suédoise® avec les enfants : à partir de 5 ans, impérativement accompagnés de leur(s) parent(s). La séance favorise l'éveil psychomoteur et les enfants sont heureux de faire du sport en s'amusant avec les grands !

Chaque mercredi, 18h à 19h, Place de La Défense : Standard

Chaque jeudi, 18h à 19h, Place de La Défense : Dance

Chaque dimanche, 15h30 à 16h30, Place de La Défense : Famille

puis 16h30 à 17h30 le dimanche, Place de La Défense : Standard

Chaque lundi, 18h à 19h, Bassin Takis : Flex

Chaque vendredi, 12h30 à 13h30, Bassin Takis : Flex

www.gymsuedoise.com



MOM IN BALANCE



MOM IN BALANCE

Se sentir au top avec Mom in Balance en faisant du sport, et en plein air ! Bricky vous propose une heure de remise en forme, renforcement musculaire, cardio en s'adaptant à votre niveau et à votre objectif !

Que vous soyez enceinte, que vous ayez accouché récemment ou tout simplement pour garder la forme, ce cours est fait pour vous.

Vous repartirez remplie d'énergie !

Du 7 au 30 juillet

Chaque mardi, 12h30 à 13h30, Bassin Takis

Chaque vendredi, 17h à 18h, Bassin Takis

Chaque samedi, 13h à 14h, Place de La Défense

www.mominbalance.fr



SPORT



**JEUX, SPORTIFS,
ET DÉFIS DE L'ÉTÉ** avec

DECATHLON
LA DÉFENSE CNIT

Cet été, venez participer à de nombreuses activités sportives et amusantes : football, Molky®, course de palmes, mini tennis, ultimate, tir à l'arc etc. Entre collègues ou en famille, pour vous détendre ou vous défouler. Et pour les sportifs les plus motivés, des surprises seront à gagner lors des tournois organisés !

Chaque mercredi, 15h à 17h, Place de La Défense

Chaque samedi, 15h à 16h, Place de La Défense



WEEK-END OLYMPIADES

Venez défier les Décathloniens lors de ce week-end d'Olympiades !

Une équipe de passionnés sera heureuse d'accueillir les participants et les gagnants en magasin pour les récompenser !

À retrouver le week-end du 6/7 août !

PRÊT DE JEUX

Le Decathlon CNIT est heureux de mettre à disposition une sélection de produits aux couleurs du Brésil : raquettes, ballons, équipements de golf, cordes à sauter, boules de pétanque...

Tout pour vous dépenser tout au long de l'été !

En continu

www.decathlon.fr



**BE
BETTER**

BE BETTER AVEC cnit
MOVE

Be Better, c'est un centre unique où santé, bien-être et sport sont liés. Une offre complète pour entreprises et particuliers, qui allie : un Golf Indoor de 3 500m², un espace fitness, des sessions de bien-être tant pour le corps que l'esprit. Sur L'été Defacto, Be Better vous propose des sessions sportives : venez découvrir le Pilates (développement des muscles profonds pour un entretien des fonctions physiques) et le Waff Tonique (amélioration de la tonicité musculaire et sollicitation des muscles profonds). Vous pourrez aussi vous essayer au Golf lors des initiations gratuites destinées aux enfants, ados et adultes qui veulent découvrir ce sport méconnu qui fera son grand retour aux JO cet été !

SESSIONS SPORTIVES AVEC BE BETTER :

Chaque jeudi, 12h30 à 13h30, Bassin Takis

Chaque vendredi, 17h à 18h, Place de La Défense

INITIATIONS AU GOLF :

Chaque lundi, 12h30 à 13h30, Place de La Défense

Chaque mardi, 18h à 19h30, Place de La Défense

www.bebettercenter.com

**Retrouvez Be Better
et Decathlon
au CNIT,
toute l'année !**



É A FESTA EM LA KIDZ BOUM!*



Sur L'été Defacto, chaque samedi après-midi, les enfants aussi ont le droit de faire la fête ! Au programme de la Kidz Boum : des sessions inédites d'initiation à la Batucada, des cours de Capoeira, des lectures de contes pour les plus petits... mais aussi les incontournables ateliers de maquillage, bulles géantes et autres petites surprises seront au rendez-vous !

Tous les samedis à 16h, place de La Défense

*C'EST LA FÊTE À LA KIDZ BOUM!



CULTURA

Cultura vous propose des ateliers de loisirs créatifs destinés aux enfants, pour les petits et les plus grands. Nous serons également présents à la Kidz Boum avec des animations ludiques, amusantes, diverses et variées autour des jeux et des contes pour le plus grand enchantement de tous !

Loisirs créatifs enfants chaque mercredi, 15h à 17h, Place de La Défense

Lecture de contes sur la Kidz Boum chaque samedi, 16h à 16h30, Place de La Défense

www.cultura.com



LE BONHEUR EST À NOTRE TABLE

Le Bonheur est à Notre Table ou la cuisine futée pour familles modernes. Peu de temps pour cuisiner, besoin de manger sain, se faire plaisir, le tout sans se ruiner. Est-ce possible ? Bien plus que vous ne l'imaginez ! Il est temps de remettre de la passion au cœur de nos tables. Pour cette nouvelle édition de L'été Defacto, Le Bonheur est à Notre Table, premier club de cuisine à Courbevoie, vous propose de transformer vos bambins en grands designers culinaires. Ensemble, nous réaliserons des assiettes artistiques à déguster. Vous êtes les bienvenus à nos sessions de Food Art fruitées et vitaminées.

Les mardis 19 et 26 juillet, 16h à 17h, Place de La Défense

Les samedis 23 et 30 juillet, 15h30 à 16h30, Place de La Défense

www.lebonheurestanotretable.fr



CHAT BADIN

Créée par une danseuse professionnelle, l'association Chat Badin a pour vocation de partager la passion pour la danse et l'art du mouvement. La démarche : apprendre en s'amusant à travers des ateliers ludiques et enrichissants pour tous. Plus que toute autre discipline, la Capoeira est l'expression de la liberté. Il faut en comprendre les origines pour en saisir les valeurs. Dans cette initiation, il sera question d'aborder le mouvement, mais aussi son sens. Car c'est dans la coordination, la maîtrise, et la volonté, que cet art martial afro-brésilien puise sa noblesse et sa force.

Les samedis 23 juillet et 6 août, 16h à 18h, Place de La Défense

www.chatbadin.com

KIDZ

Soif de Rythme



SOIF DE RYTHME

Soif de Rythme propose d'initier les enfants aux percussions du Brésil!
Soif de Rythme permet aux petits et grands de s'initier et se défouler aux percussions brésiliennes dans une ambiance de la Samba de Rio.
Tout le monde est le bienvenu, musicien ou non, il n'est pas nécessaire d'avoir de connaissances préalables en musique.

Samedi 16 juillet, 16h à 18h, Place de La Défense :

initiation Batucada sur la Kidz Boum

www.soifderythme.com



LA SAUGE

La Sauge se propose aussi d'éveiller la curiosité des enfants !

Cet été, tu peux venir apprendre à semer tes premières graines, te familiariser avec un jardin potager ou créer ton Monsieur Patate végétal !

Chaque lundi de 16h à 17h,

Place de La Défense

www.lasauge.fr



ILS SONT DE RETOUR!

Les Food Corners seront présents et ouverts en continu
pour proposer des offres qui plairont à tous !
N'attendez plus et venez vous régaler sur la Place de La Défense.

niloca Miloca

Miloca est un restaurant brésilien, né de la passion pour la cuisine depuis 3 générations: une cuisine simple, pleine de saveurs et de générosité, avec un plat unique chaque jour, des desserts gourmands dont on ne peut pas se passer et une ambiance qui nous fait voyager dès la première minute.

niloca.fr

dad Dad Hot-Dogs

Dad puise son inspiration à New-York, en goûtant un célèbre hot-dog dans un de ses stands de rue. L'atout Dad, c'est une touche de savoir-faire français en y ajoutant des produits frais et de qualité! Pain d'artisan boulanger, saucisse 100% pur boeuf, ingrédients et sauces authentiques au choix...

Dad c'est donc la rencontre entre un classique américain et le savoir-faire à la française. Sans compter ses desserts et boissons pour vous rafraîchir!

dadhotdogs.fr



Scarlet's Kitchen

Scarlet's Kitchen vous fait partager ses coups de cœur «street food» autour du monde: pulled pork de Montréal, frites de Bruxelles, fajitas de Santa Fe... Un menu et un rêve de voyage chaque jour.

Yogurt FACTORY Yogurt Factory

Yogurt Factory est une marque de frozen yogurt 0% sur lequel chacun peut rajouter des garnitures ou toppings (fruits frais, coulis, biscuits, bonbons). Cet été, les salopettes rouges de Yogurt Factory débarquent à nouveau Place de La Défense pour vous rafraîchir et ravir vos papilles à coup de Frozen Yogurt tailles Mignon, Beau et Magnifique!

yogurtfactory.fr



MyBrazil Factory!

MyBrazil Factory! est un concept original de Healthy Bars proposant des smoothies et jus de légumes préparés minute devant les clients, à base de fruits et légumes frais! L'objectif: que vous vous sentiez, le temps d'un smoothie, à Copacabana les pieds en éventail faisant le plein de vitamines sur un air de Samba! Il y a pire non?

mybrazilfactory.fr



LA SAUGE

La Sauge

Cet été, La Sauge vous propose de découvrir les produits issus de sa ferme urbaine parisienne et des producteurs alentour, avec une série de plats préparés, frais et sains. Goûtez l'agriculture urbaine.

www.lasauge.fr

FOOD TRUCKS

Defacto remet les Food Trucks sur la route, direction La Défense ! Répartis sur la Place de La Défense et le Bassin Takis, ils sont également présents cet été dans les quartiers Coupole, Valmy et Michelet. Tous les midis du lundi au vendredi, venez déguster des spécialités venues des quatre coins du monde !



Aji Dulce
Vénézuélien
www.ajidulce.fr



La Brigade
Viande bouchère grillée
www.la-brigade.fr



Atelier Fratelli
Italien
f @AtelierFratelli



Le Camion à Burger
Burgers
www.le-bab.com/truck



Black Spoon
Africain
www.blackspoon.fr



Le Camion Bol
Vietnamien
www.lecamionbol.com
f @lecamionaburger



Boca Mexa
Mexicain
www.bocamexa.com



Le Camion qui fume
Burgers
f @lecamionquifume



Buds Deli
Burgers
f @BudsDeli



Le Cousin Mouton
Sandwich toasté
www.le-cousin-mouton.com



Chasseurs Cueilleurs
Sans gluten
www.chasseurscueilleurs.com



Le Tart'in
Tartines
www.le-tart-in.com



Épices & Love
Franco indien
www.foodtruck-epicesnlove.fr



Rozell & Co
Crêperie itinérante bio
www.rozellandco.fr



Falafay
Libanais
f @Falafay



Sabroso
Colombien
f @SabrosoCocinaAmbulante



Goody's
Burgers
www.goodys.fr



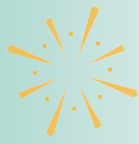
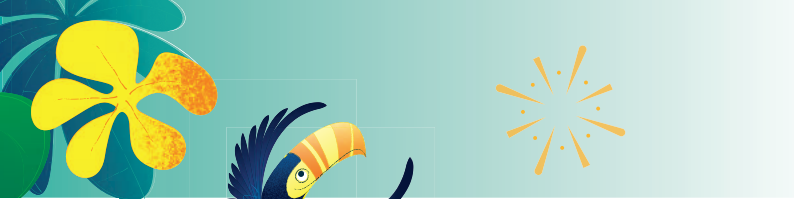
The Sunken Chip
Fish and Chips
www.thesunkenchip.com



KarrLichou
Breton
www.karrlichou.com



Urben
Viande grillée
f @urben



TOUTE L'ANNÉE!

RETROUVEZ LE PLANNING HEBOOMADAIRE
DES FOOD TRUCKS DE LA DÉFENSE
CHAQUE LUNDI MATIN SUR WWW.LADEFENSE.FR

PLAN DES EMPLACEMENTS EN PAGE 2 DU PROGRAMME



Merci à tous les partenaires de l'édition 2016 de

L'été Defacto



LADEFENSE.FR

#ETEDEFAC TO

Un événement proposé par

Defacto
Établissement public de gestion
du quartier d'affaires de La Défense



Ne pas jeter sur la voie publique. Illustration: Olivier Chevillon - 06 35 306 928 PCS Nanterre - *Motivax Tudo Bem!* - Tout va bien!