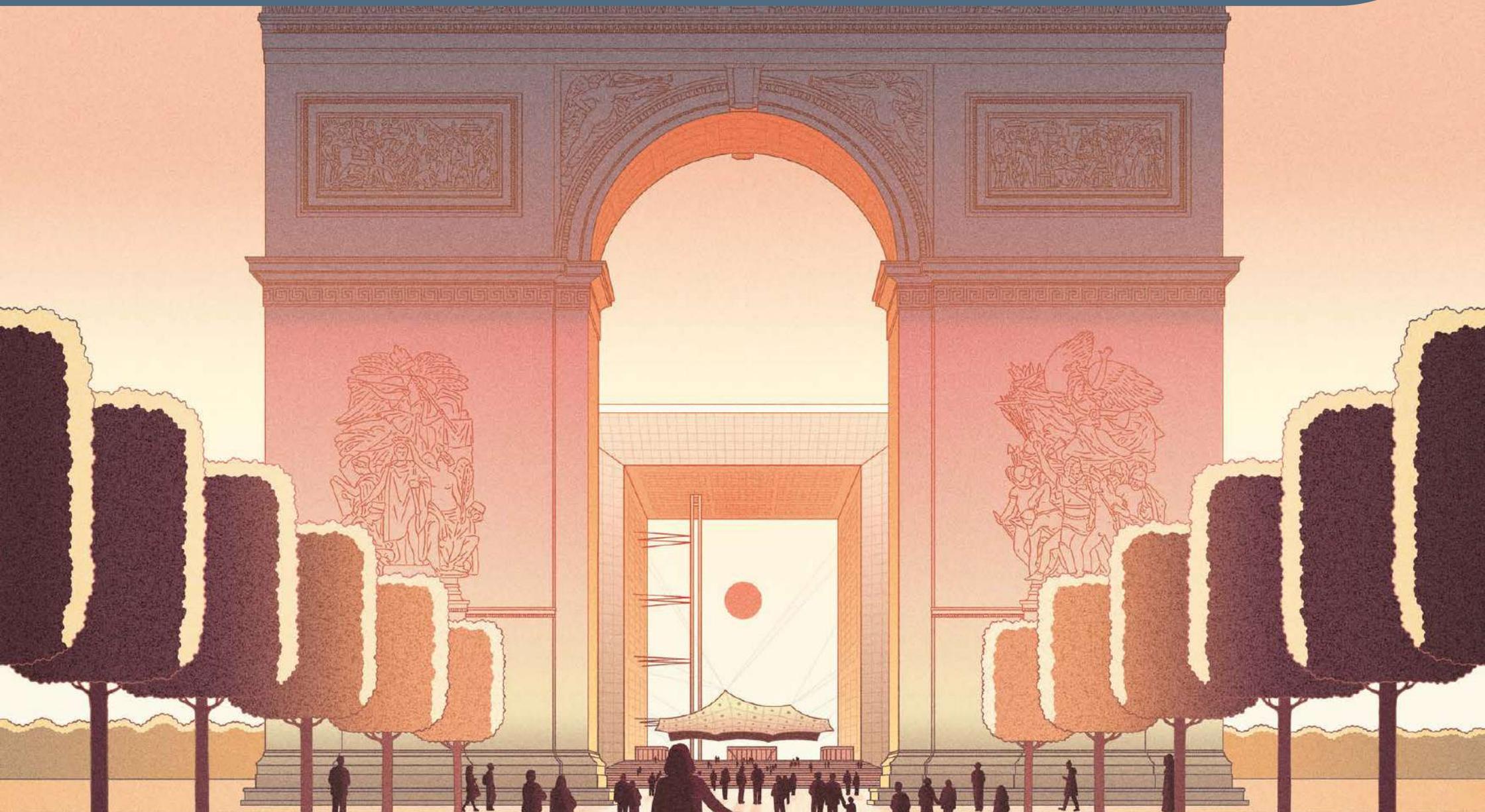


# Guide touristique

Mars 2025 - Paris La Défense

PARIS  
LA  
DÉFENSE

*d'un quartier  
vibrant*



# SOMMAIRE

- P. 03 • Découvrez un autre Paris !
- P. 04 • Les grands événements
- P. 05 • Comment venir ?
- P. 06 • Plan piétons
- P. 07 • Que faire ?
- P. 17 • Où se restaurer ?
- P. 21 • Où travailler ?
- P. 26 • Où dormir ?
- P. 30 • L'Espace Info
- P. 30 • Nos supports d'information
- P. 31 • Vos contacts

# Paris La Défense

## Découvrez un autre Paris !

**P**remier quartier d'affaires d'Europe et quatrième quartier d'affaires le plus attractif au monde, Paris La Défense est devenu, en plus de soixante ans, un véritable quartier de vie, animé et vibrant, qui accueille de très nombreux visiteurs de tourisme de loisirs ou d'affaires. Destination éclectique, monumentale et surprenante, Paris La Défense vous invite à découvrir un autre Paris, d'une autre nature.

À seulement 10 minutes de Paris et à quelques heures des plus grandes capitales européennes, le territoire est desservi par un des plus conséquents réseaux de transports sur le plan mondial, renforcé par l'arrivée du RER E en 2024 et celle du Grand Paris Express en 2031.

Ce quartier, le plus vertical d'Europe, fait prendre de la hauteur. C'est un haut lieu de la création architecturale et artistique, avec ses tours emblématiques signées d'architectes de renommée internationale, et un musée à ciel ouvert avec une soixantaine d'œuvres d'art contemporain.

Cette expérience touristique exceptionnelle en Europe est complétée par une large offre diversifiée et qualitative de shopping, de restauration, d'hébergement, de loisirs, de lieux de séminaires et de rencontre. Le cœur de Paris La Défense bat également au rythme des grands événements offerts à ses différents publics, tels que La Défense Jazz Festival, Garden Parvis ou encore le traditionnel marché de Noël et accueille régulièrement tous types d'animations commerciales de grandes enseignes. Paris La Défense Arena, plus grande salle indoor d'Europe, soulève également les foules au rythme des concerts et événements sportifs !

Un territoire qui devient chaque jour plus agréable à vivre grâce aux projets de renouvellement urbain menés par l'établissement public Paris La Défense qui l'aménage, l'exploite et l'anime. Un établissement public engagé qui s'est doté en 2021 d'une raison d'être, ambitionnant de faire de Paris La Défense le premier quartier d'affaires post-carbone au monde et de diviser par deux les émissions de gaz à effet de serre territoriales d'ici 2030. On Paris qu'on va vous surprendre ?

## Chiffres clés

1<sup>er</sup>  
QUARTIER D'AFFAIRES  
D'EUROPE



**Seul quartier vertical de France**  
avec 61 immeubles de grande hauteur (IGH)

### TOP 5

des immeubles les plus hauts

The Link (242 m)  
First (231 m)  
Hekla (220 m)  
Majunga (194 m)  
T1 (185 m)

 **566 ha**  
dont 31 ha  
d'espaces piétons

 **37,35 ha**  
d'espaces publics végétalisés

**200 000 SALARIÉS**  
**50 000 HABITANTS**  
**70 000 ÉTUDIANTS**

### 1 HUB

6 lignes de transports en commun avec  
2 nouvelles gares RER E  
+ 2 stations du Grand Paris Express à venir

**Paris La Défense Arena**  
Plus grande salle de spectacle indoor d'Europe

 **45 000**  
places

Un des plus grands centres commerciaux d'Europe

**Westfield**  
Les 4 Temps - CNIT

Plus de  
**150**  
restaurants

 Plus de  
**20**  
food trucks

Plus de  
**60**  
œuvres d'art

 **3 000**  
chambres d'hôtels,  
85 % de l'offre en milieu  
et haut de gamme

# Les grands événements de Paris La Défense

Paris La Défense accueille de nombreux événements commerciaux tout au long de l'année, ainsi que de grands rendez-vous musicaux, culturels ou encore sportifs pendant la période estivale.



## Very Food Trip

Pendant quelques jours, les foodtrucks de Paris La Défense se réunissent dans un foodcourt géant pour proposer une expérience culinaire unique, un voyage à travers les saveurs du monde.

## Les Extatiques

Rendez-vous incontournable du quartier de La Défense, Les Extatiques célèbrent l'art contemporain à travers des œuvres artistiques variées.



## La Défense Jazz Festival

Créé et organisé par le Département des Hauts-de-Seine, La Défense Jazz Festival propose une programmation éclectique pour les fans de jazz.



## League of Defense

Pour la rentrée 2025, préparez-vous à participer au plus grand challenge caritatif de Paris La Défense. Destiné aux entreprises du quartier, cet événement vous réserve des activités déjantées !



## Garden Parvis

C'est l'événement estival à ne pas manquer pour passer un bon été sur le territoire ! Ce lieu de vie outdoor permet de se détendre et de profiter des beaux jours autour d'une programmation réjouissante.



# Les courses solidaires

Chaque année, Paris La Défense s'engage et apporte son soutien à de nombreuses associations, notamment avec l'accueil de quatre grandes courses solidaires.

## Vertigo

Organisée par ONG Play International, cette course verticale propose aux équipes participantes de gravir les étages d'une des tours de La Défense. Les fonds collectés servent à soutenir le développement des programmes d'éducation par le sport, en France et à l'étranger.



## Enfants sans cancer City

Cette course est organisée par l'association Imagine for Margo depuis 2018. Les dons collectés sont reversés à 100 % à la recherche afin de trouver des traitements innovants et spécifiques.

## Challenge contre la faim

Depuis 2008, ce challenge interentreprises a réuni des milliers de salariés de Paris La Défense autour de nombreuses activités sportives. Les dons collectés par l'ONG Action contre la faim permettent de mettre en place des solutions pour une alimentation durable et accessible à tous.



## Special Olympics

Special Olympics s'engage pour l'insertion sportive des personnes en situation de handicap mental. Pour collecter des fonds, l'association organise depuis de nombreuses années une course solidaire interentreprises dans le quartier d'affaires.

→ [Consulter l'agenda de Paris La Défense](#)

# Comment venir à Paris La Défense ?

## M

### Accès en transports en commun

Paris La Défense est desservie par l'un des meilleurs réseaux de transports publics au monde, monté en puissance en 2024 avec deux gares du RER E, et avec la ligne 15 ouest du Grand Paris Express à horizon 2031.

Les lignes desservant Paris La Défense :

- **M** Ligne 1
- **T** T2
- **RER** RER : A, E
- **Lignes** : U, L
- **BUS** Bus : 258, 141, 159, 275, 276, 360, 174, 278, 541, 73, 144



### Le vélo

Paris La Défense propose déjà plus de 2 200 places sur arceaux vélos et 635 places dans les parkings du territoire, offre qui sera renforcée à l'avenir, de même que la mise en place de locaux vélos sécurisés.

À partir de 2025, le quartier d'affaires de La Défense accueillera une trentaine de stations Vélib', soit plus de 1 200 bornes.

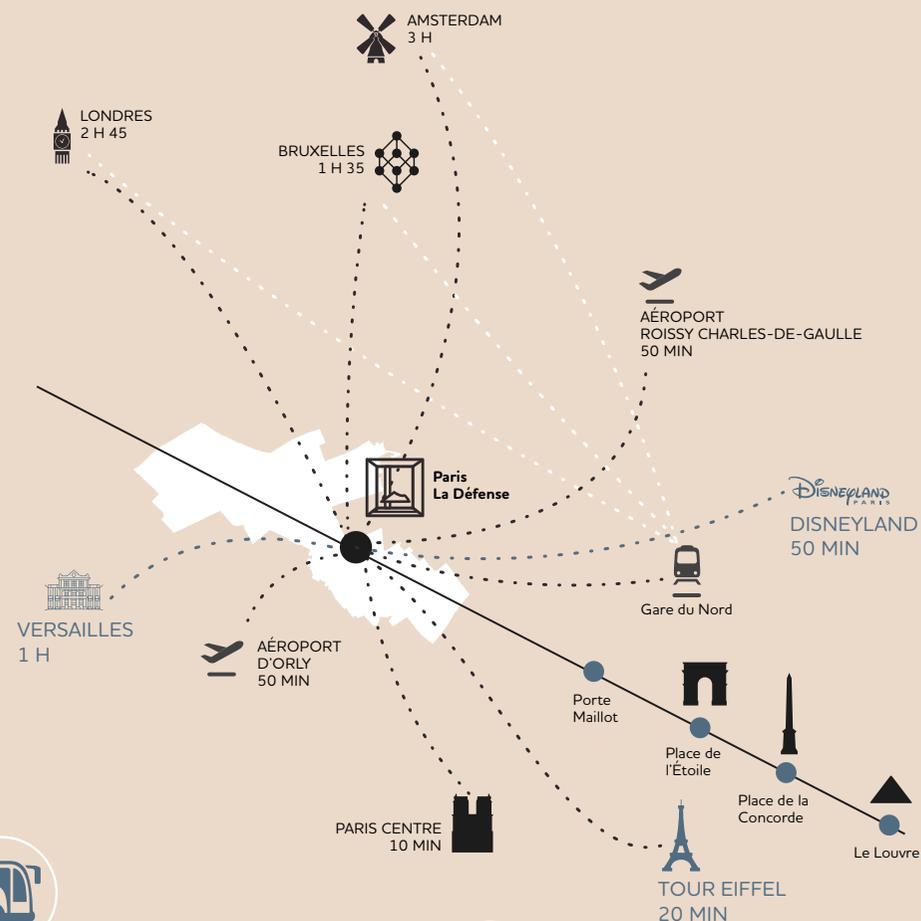


### Parkings de La Défense

En voiture, l'accès au quartier d'affaires se fait depuis l'A14, l'A86 ou encore le boulevard Patrick-Devedjian. 22 000 places sont disponibles dans les 9 parkings de La Défense et celui de Nanterre, gérés par la société Q-Park.

- Parking Boieldieu
- Parking Centre - Grande Arche
- Parking Corolles
- Parking Coupole Renault
- Parking Michelet
- Parking Reflets-Iris
- Parking Saisons
- Parking Villon
- Parking Les Terrasses
- Parking Westfield Les 4 Temps

Consultez le [site web de Q-Park](#) pour en savoir plus sur les offres de stationnement à Paris La Défense.



### Accès en autocar

Les groupes peuvent rejoindre La Défense en autocar et se garer dans le terminal Jules-Verne. Cette gare routière dispose d'un bâtiment voyageur et de quais avec accès direct au pôle de transports en commun.

Elle est ouverte tous les jours de 6 h à 21 h. Pour le stationnement temporaire, faire une demande au moins un mois avant l'arrivée à : [demandeaccesTJV@parisladefense.com](mailto:demandeaccesTJV@parisladefense.com).

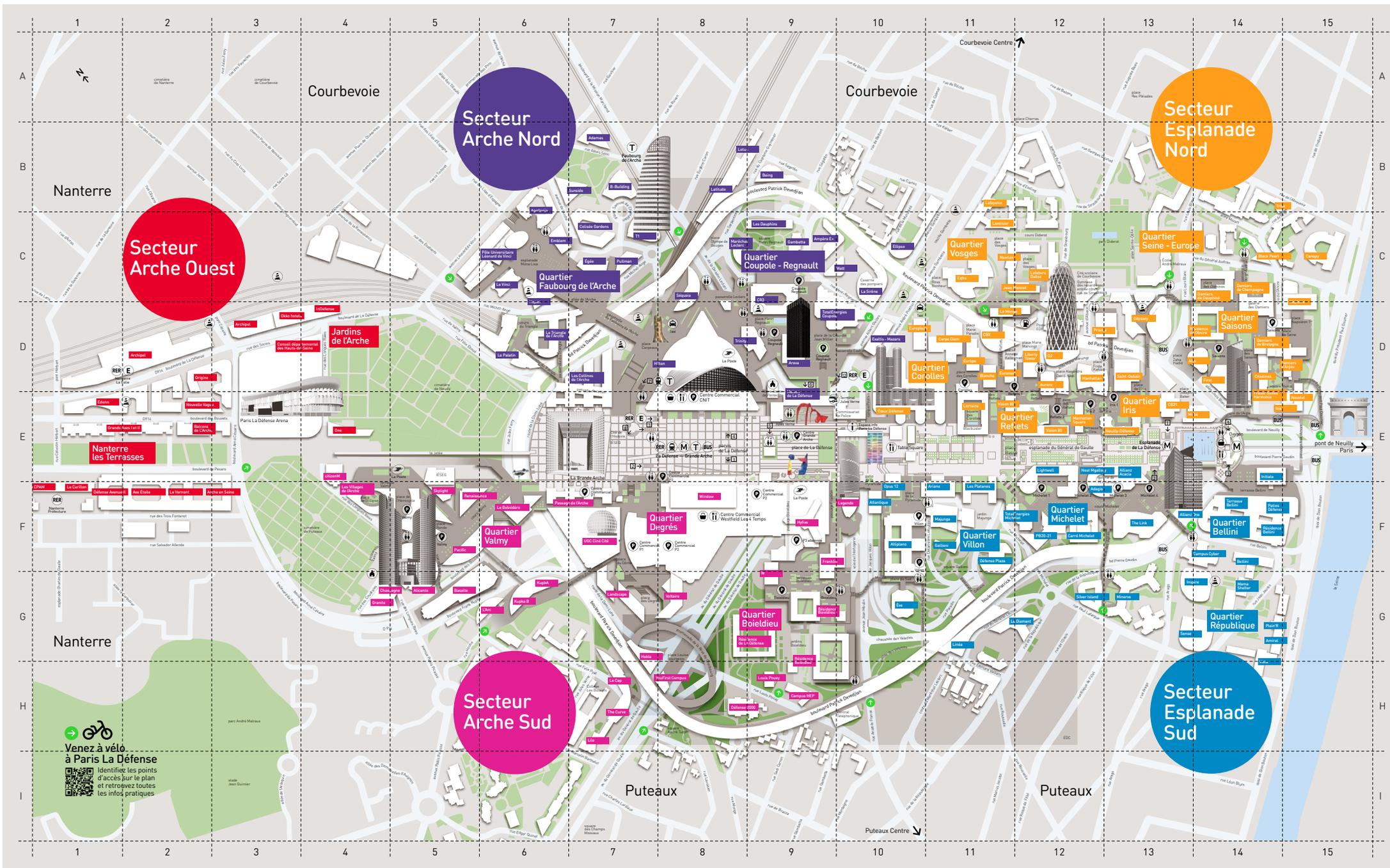


### Stations de taxis

Deux stations de taxis sont accessibles depuis la dalle de La Défense :

- au niveau de la place Carpeaux : 33, avenue de la Division-Leclerc – 92400 Courbevoie
- en descendant vers Courbevoie : 20, avenue André-Prothin – 92400 Courbevoie.

# Plan piétons



Venez à vélo à Paris La Défense

Identifiez les points d'accès sur le plan et retrouvez toutes les infos pratiques



## Que faire ? Les parcours de visite de Paris La Défense

**A**u fil du temps, le premier quartier d'affaires européen est devenu un lieu de visites d'une richesse et d'une originalité sans équivalent, et ce grâce à l'audace et l'ambition qui en ont fait un territoire d'exception.

De son parvis à son esplanade, Paris La Défense dispose du plus grand espace piétonnier d'Europe, s'arpentant comme un immense musée à ciel ouvert. Avec sa skyline, ses monuments emblématiques, ses tours signées de grands noms de l'architecture, sa collection d'œuvres en plein air et ses nombreux espaces verts, Paris La Défense offre un décor unique et une expérience exceptionnelle à tous ses visiteurs.

Que l'on ait quelques heures pour visiter le territoire, ou des journées dédiées, plusieurs typologies de parcours invitent à la promenade, que ce soit pour les passionnés d'histoire, les mordus d'immeubles de grande hauteur, les fans d'art contemporain ou encore les adeptes de la pause bucolique !

 **61**  
immeubles de  
grande hauteur  
(IGH)

Plus de  
**60**   
œuvres d'art

**37,35** ha   
d'espaces publics  
végétalisés



## Parcours

# L'essentiel en 2 heures

En seulement deux heures, parcourez les lieux emblématiques du territoire ! Rendez-vous au niveau de la station Grande Arche de La Défense pour vivre une expérience inédite qui vous emmènera jusqu'aux bords de Seine.



### La Grande Arche

La Grande Arche est l'un des monuments les plus emblématiques du quartier d'affaires. Il est possible de profiter des marches, d'un côté et de l'autre pour admirer la vue sur l'axe historique de La Défense.



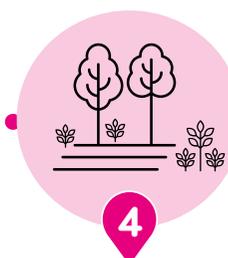
### Le CNIT

Inauguré à la fin des années 1950, le Centre des nouvelles industries et technologies est le premier édifice construit sur le territoire. Après avoir accueilli de nombreuses expositions, le CNIT abrite désormais des bureaux, boutiques et restaurants, ainsi qu'une gare du RER E depuis 2024.



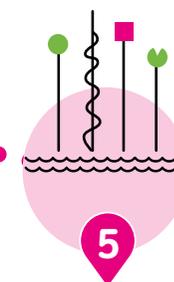
### La Fontaine monumentale

Un peu plus loin, prélassiez-vous près de la Fontaine monumentale de Yaacov Agam. Conçue pour être une œuvre d'art spectaculaire à l'échelle du quartier d'affaires de La Défense, elle invite, avec ses jeux de jets, à la contemplation et à la photographie.



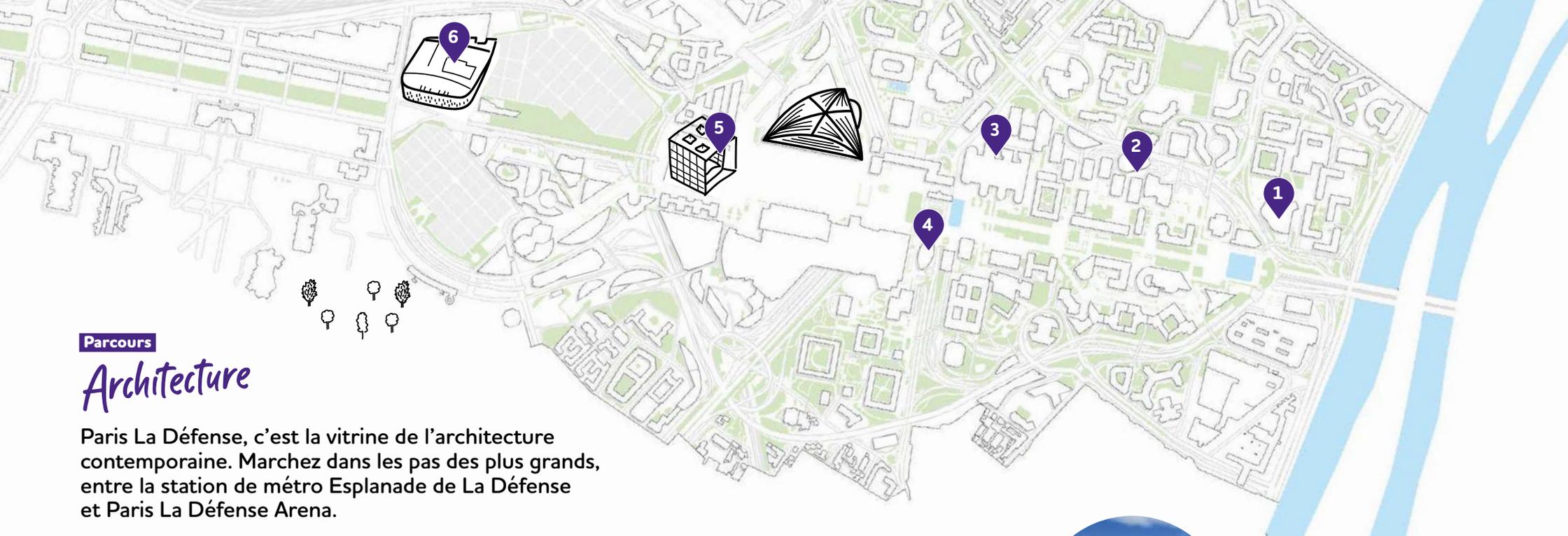
### La place Basse

Offrez-vous un moment de détente sur la place Basse avec une vue imprenable sur l'Arc de Triomphe de Paris. Un lieu idéal pour déjeuner ou pour venir se reposer en famille le week-end dans le quartier d'affaires.



### Le Bassin de Takis

Enfin, à l'extrémité de l'esplanade, pique-niquez au bord du Bassin de Takis. Une œuvre d'art emblématique à découvrir, mais aussi un lieu de détente au bord de l'eau pour les jours où il fait plus chaud. Incontestablement le lieu préféré des enfants du quartier !



**Parcours**

# Architecture

Paris La Défense, c'est la vitrine de l'architecture contemporaine. Marchez dans les pas des plus grands, entre la station de métro Esplanade de La Défense et Paris La Défense Arena.



### La tour First

Impossible à louer, la tour First, deuxième plus haute tour de France avec 231 mètres de hauteur ! Lors de sa réhabilitation, elle a été surélevée de 50 mètres pour atteindre cet objectif.



### La tour D2

Atypique par sa forme ovoïdale, elle est l'une des réalisations les plus emblématiques du duo d'architectes franco-américain Anthony Béchu et Tom Sheehan.



### Cœur Défense

Conçu par Jean-Paul Viguier, également architecte de la tour Majunga, c'est l'ensemble immobilier qui dispose de la plus grande surface utilisable de bureaux en Europe, avec près de 190 000 m<sup>2</sup> et 78 ascenseurs et monte-charges.



### La tour Légende

Élaborée notamment avec leoh Ming Pei, le créateur de la Pyramide du Louvre, cette tour emblématique change de nom en 2021 suite à sa réhabilitation. Exemple de prouesse architecturale, elle est plus large en son sommet qu'à sa base. Sa marquise de 24 m de diamètre lui octroie une allure magistrale.



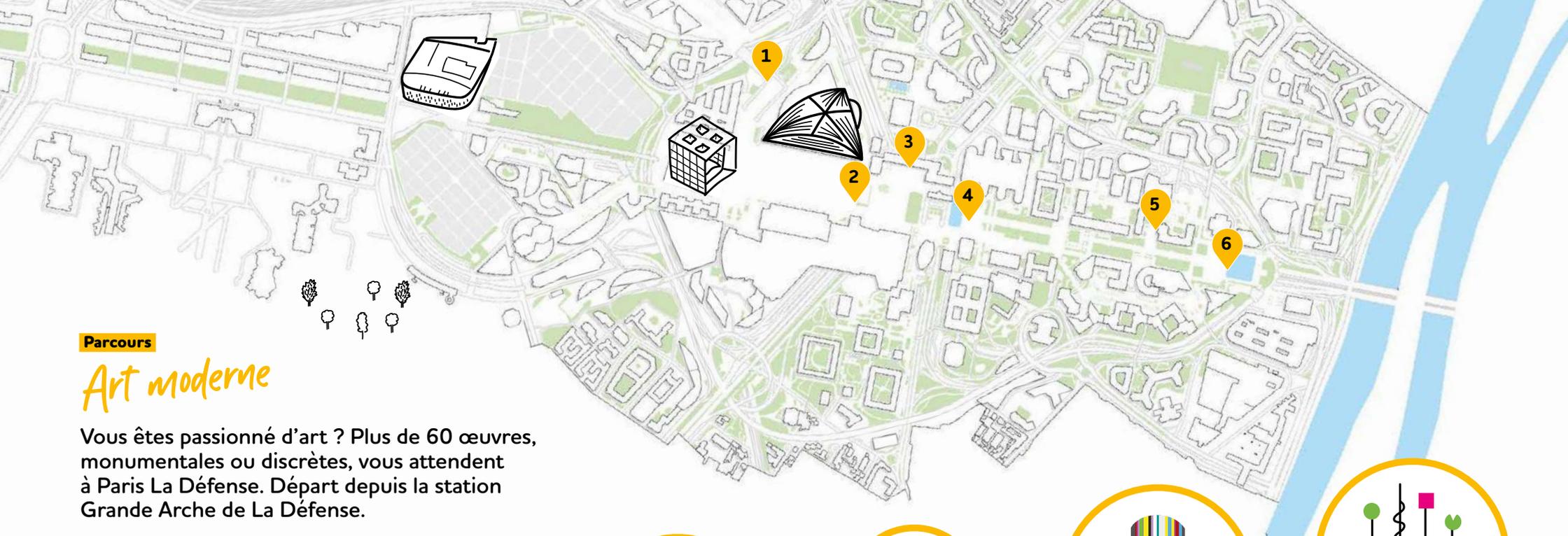
### La Grande Arche

Conçue par le Danois Johan Otto von Spreckelsen et achevée par Paul Andreu, c'est le bâtiment iconique du quartier d'affaires. Livrée en 1989, La Grande Arche abrite des bureaux publics et privés.



### Paris La Défense Arena

Imaginée par Christian de Portzamparc, c'est la plus grande salle indoor d'Europe avec 45 000 places. Elle a accueilli les épreuves de natation des JOP de Paris 2024. Un lieu unique pour profiter d'un spectacle, qu'il soit sportif ou culturel, en totale immersion.



**Parcours**

## Art moderne

Vous êtes passionné d'art ? Plus de 60 œuvres, monumentales ou discrètes, vous attendent à Paris La Défense. Départ depuis la station Grande Arche de La Défense.



1

### Le Pouce de César

Agrandissement du pouce de l'artiste César Baldaccini, plus connu sous le nom de César. Considéré comme un fragment de notre réalité actuelle, un symbole de la pratique et du travail manuel, il pointe vers le ciel pour montrer l'optimisme et aussi la vanité.



2

### Les Personnages fantastiques

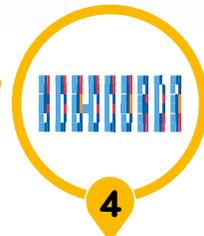
Officiellement référencée sous le nom « Ensemble Monumental », cette œuvre d'art du peintre, sculpteur, graveur et céramiste catalan Joan Miró représente, avec une touche de surréalisme et de démesure, l'équilibre instable entre l'allégresse enfantine de l'instant et l'inquiétante étrangeté du destin.



3

### Araignée rouge

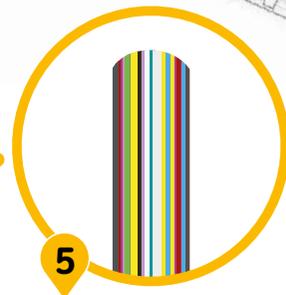
Une œuvre imposante d'Alexandre Calder, avec ses 15 mètres de haut et surtout 75 tonnes d'acier. C'est l'artiste lui-même qui a choisi son emplacement sur la place de La Défense. Elle fait écho à une autre œuvre de l'artiste, *Flamingo*, située à Chicago.



4

### La Fontaine monumentale

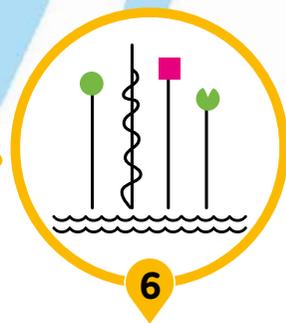
Une œuvre d'art spectaculaire de Yaacov Agam, à l'échelle du quartier d'affaires. La fontaine est composée d'une mosaïque d'émaux de Venise de 86 nuances de couleurs de pâtes de verre. Au printemps et en été, des jeux de jets d'eau viennent l'animer.



5

### Le Moretti

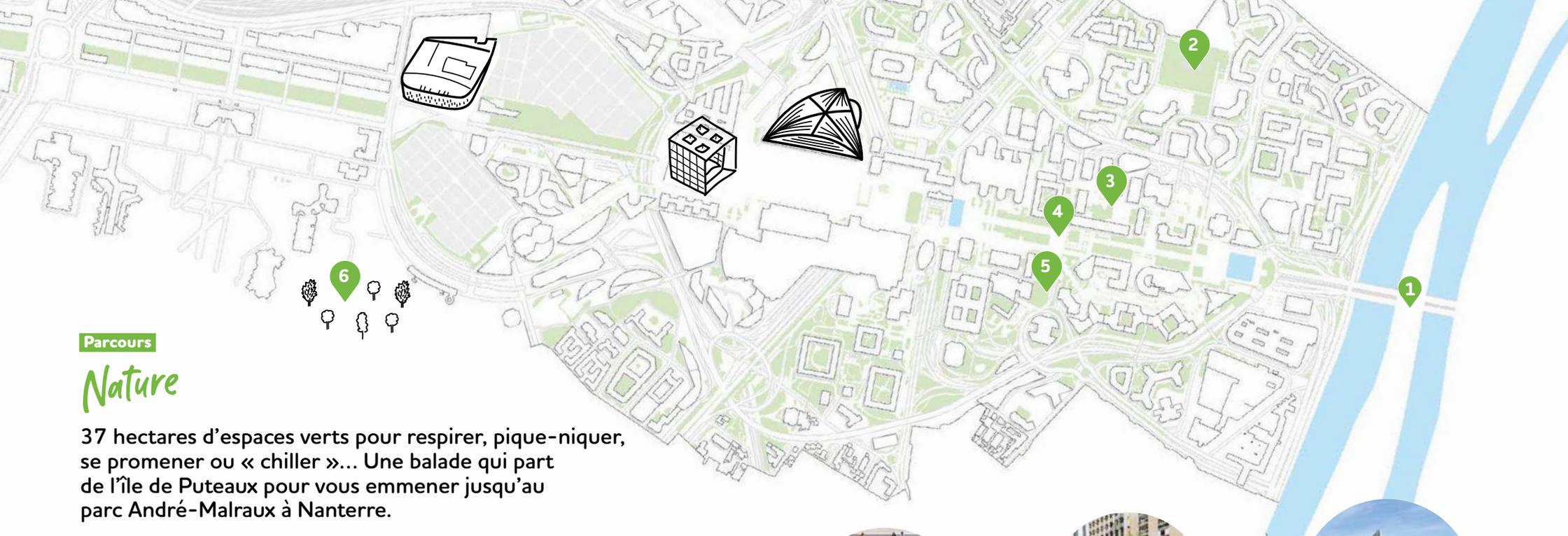
Cette paille géante de Raymond Moretti recouvre une cheminée d'aération de 32 mètres de haut et l'habille par 672 tubes de fibre de verre de 19 couleurs différentes, positionnés sur l'intégralité de la surface pour souligner au mieux le volume vertical de cette œuvre.



6

### Le Bassin

Une véritable expérience sensorielle de l'artiste Takis pour ce bassin rectangulaire situé au bas de l'esplanade de La Défense. 49 tiges métalliques sont réparties dans le bassin, dont les extrémités sont munies de formes géométriques colorées et de feux clignotants.



**Parcours**

## Nature

37 hectares d'espaces verts pour respirer, pique-niquer, se promener ou « chiller »... Une balade qui part de l'île de Puteaux pour vous emmener jusqu'au parc André-Malraux à Nanterre.



1

### L'île de Puteaux

Venez flâner le long des berges de Seine. L'île de Puteaux, écrin de verdure, vous invite à découvrir, le temps d'une balade à pied ou à vélo, sa prairie aux papillons, le rucher et les aquariums du Naturoscope ou encore la grande piscine du Palais des sports.



2

### Le parc Diderot

Avec son hectare de végétation, sa cascade monumentale et son dénivelé de 14 m, c'est un lieu propice au farniente, pour faire une pause ou un pique-nique sur la partie haute du parc. C'est aussi un espace de jeux pour enfants et un terrain multisports.



3

### Le jardin des Reflets

Odorant, fleuri et garni de plantations avec différentes espèces d'arbustes, un potager et des plantes aromatiques, c'est un lieu calme où se détendre. Les adhérents du jardin partagé bénéficient d'animations spéciales avec des ateliers gratuits par l'association : « Vivre Ensemble ».



4

### La place Basse

Oasis de verdure située sur l'axe historique, il s'agit d'un lieu très apprécié pour faire une pause. Cette place plantée de chênes verts et d'arbustes chinois ou méditerranéens, comme du romarin, de la lavande ou du jasmin, est parsemée de bacs sculptés par l'artiste Shelomo Selinger.



5

### L'éco-jardin Majunga

Situé au pied de la tour Majunga, cet éco-jardin en pleine terre s'étend sur 2 300 m<sup>2</sup> et offre un bassin minéral et un bassin végétal, un espace de jeux pour enfants et un terrain de pétanque pour les touristes, les habitants ou les salariés.



6

### Le parc André-Malraux

Vaste parc paysager de 25 hectares au cœur de la ville de Nanterre, il offre aux visiteurs de larges pelouses, 400 essences de bois différentes et un point d'eau. Le parc est un refuge pour les oiseaux. Il est propice aux longues promenades, à la pratique de l'escalade sur mur ou encore à l'amusement avec son aire de jeux d'eau, conçue pour les enfants.



## Que faire ? Les activités du territoire

**P**aris La Défense est un véritable lieu de vie et de détente grâce à son offre élargie d'activités, qu'elles soient sportives, culturelles ou encore ludiques. Treize salles de sport proposent leurs disciplines et services sur l'ensemble du territoire, le long de l'esplanade de La Défense, dans les centres commerciaux Westfield Les 4 Temps - CNIT, et jusqu'au cœur de la ville de Nanterre. Crossfit, urban soccer, gym ou encore natation et escalade, tout est praticable à Paris La Défense !

Le quartier propose également aux amateurs des expositions artistiques et des lieux où partager un escape game ou une expérience virtuelle.

Paris La Défense accueille également la Cité de l'Histoire, un lieu unique qui permet de naviguer dans l'histoire grâce à des expériences inédites et immersives. Le quartier est aussi un spot de shopping très prisé grâce à l'offre de Westfield Les 4 Temps - CNIT, dont les commerces sont ouverts tous les jours.



Un des plus  
grands centres  
commerciaux  
d'Europe



26  
activités



13  
salles de  
sport



2  
cinémas  
26 salles

Pour en  
savoir plus



## Les activités

### CULTURE



#### CGR Nanterre Cœur Université

Le cinéma Nanterre Cœur Université est composé de 10 salles, dont une salle premium aux technologies innovantes. Il est également possible de privatiser les salles de cinéma et l'espace cocktail pour des événements.

**Horaires :** De 10h30 à 22h30, 7j/7  
**Adresse :** 200, allée de Corse – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / 08 92 68 85 88



#### UGC Ciné Cité La Défense

Le cinéma UGC Ciné Cité La Défense est situé dans le centre commercial Westfield Les 4 Temps, au troisième étage du Dôme. Il est composé de 16 salles dont plusieurs équipées de la technologie 3D.

**Horaires :** De 10h à 23h, 7j/7  
**Adresse :** 15, parvis de la Défense – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / 08 26 88 07 00 / Application UGC Direct



#### La Terrasse

La Terrasse est un centre d'art contemporain proposant aux artistes de faire découvrir leurs œuvres autour d'expositions de peintures, sculptures, ou encore photographies, dans une salle polyvalente de 145 m².

**Horaires :** Du mercredi au vendredi, de 12h à 18h et le samedi de 14h à 18h.  
Œuvres exposées en vitrine visible 7j/7, 24h/24.  
**Adresse :** 57, boulevard de Pesaro – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [arts.plastiques@mairie-nanterre.fr](mailto:arts.plastiques@mairie-nanterre.fr) / 01 41 37 62 67



#### Paris La Défense Arena

Paris La Défense Arena est la plus grande salle indoor d'Europe ! Sur 94 000 m², elle accueille à la fois les matchs de rugby du Racing 92, de nombreux concerts et d'autres événements sportifs. Une programmation très riche et variée dont peuvent profiter jusqu'à 45 000 personnes.

**Adresse :** 99, jardins de l'Arche – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#)



#### Pif à Papa

Créé en 2020 par un père et son fils, Pif à Papa est un chai à Courbevoie dans lequel sont produites 12 cuvées de vins chaque année. L'équipe propose des cours d'œnologie aux particuliers et aux groupes. Pif à Papa peut accueillir jusqu'à 100 personnes.

**Horaires :** Sur demande  
**Adresse :** 22, rue du Clos-Lucé – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [sfeirfady@gmail.com](mailto:sfeirfady@gmail.com) / 06 03 70 03 12



#### Cité de l'Histoire

La Cité de l'Histoire a ouvert ses portes au tout début de l'année 2023. Elle est constituée de trois espaces utilisant des technologies innovantes pour faire découvrir l'histoire de France et de l'humanité de manière interactive, ludique et immersive.

**Horaires :** Du mardi au dimanche de 10h à 19h, sauf le samedi de 10h à 20h  
**Adresse :** 1, parvis de La Défense – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 57 57 27 /  
Demande par mail pour les groupes : [ce-groupes@amaclio.com](mailto:ce-groupes@amaclio.com)



#### Explore Paris

Pour vous accompagner durant votre découverte du quartier d'affaires, il est possible de découvrir de nombreuses visites guidées grâce au site internet Explore Paris.

**Infos :** [Site internet](#)

### EXPÉRIENCES IMMERSIVES



#### Éternelle Notre-Dame

Cette expérience immersive de réalité virtuelle propose de plonger les visiteurs dans l'histoire et les secrets de la cathédrale Notre-Dame de Paris, détruite en partie par les flammes en 2019. En 45 minutes, c'est un incroyable bon en arrière de 850 ans qui s'opère, avec pour guide un avatar contant l'histoire de ce monument emblématique.

**Horaires :** Du mardi au dimanche de 10h à 19h, sauf le samedi de 10h à 20h  
**Adresse :** Cité de l'Histoire, 1, parvis de La Défense – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / Demande par mail pour les groupes : [ce-groupes@amaclio.com](mailto:ce-groupes@amaclio.com) / 01 47 57 57 27

## SPORT



### Game On

Game On est une nouvelle salle de jeux d'arcade moderne, installée au niveau zéro du Westfield CNIT. Les amateurs de jeux vidéos pourront profiter des jeux d'arcade classiques, des flippers ou encore des jeux de course et de simulation.

**Horaires :** Du lundi au vendredi  
**Adresse :** Westfield CNIT, Niveau 0,  
2, place de La Défense – 92800 Puteaux



### Illucity

Installé dans le centre commercial Westfield Les 4 Temps, Illucity est le lieu idéal pour allier la réalité virtuelle et les escape games. Envie de retourner au temps de l'Égypte antique ? De participer à une expédition au milieu des planètes ? Tout est possible ! Certains espaces peuvent être privatisés.

**Horaires :** Du lundi au dimanche, horaires en fonction des jours  
**Adresse :** Westfield Les 4 Temps, zone Mandarine, Niveau 0,  
15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 80 88 22 64



### La Tête dans les nuages

Cet espace de loisirs familial de plus de 3 000 m<sup>2</sup>, installé dans le centre commercial Westfield Les 4 Temps, vous permettra de profiter d'une expérience ludique grâce à sa salle d'arcade, des consoles dernier cri, des animations 3D/4D, et une zone de laser game.

**Horaires :** Du lundi au dimanche  
**Adresse :** Westfield Les 4 Temps, zone Mandarine, niveau 3,  
15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#)



### Team Break

Au cœur de la tour Jean Monnet, sur la place des Vosges, se cache un centre d'escape games de plus de 1 200 m<sup>2</sup>. Team Break propose onze escape games sur des thèmes de séries, jeux télévisés ou encore de films, un escape game en extérieur pour les beaux jours, une quiz room et un blind-test !

**Horaires :** Tous les jours, de 9 h 45 à 00 h 30  
**Adresse :** 11, place des Vosges – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 80 88 23 96 / mail : [ladefense@team-break.fr](mailto:ladefense@team-break.fr)



### Blocbuster

La salle d'escalade Blocbuster est composée de différents profils de murs qui raviront les grimpeurs débutants et confirmés. Des cours d'initiations et cours particuliers sont proposés, tout comme des cours collectifs.

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 11 h à 23 h, le week-end et les jours fériés de 10 h à 20 h  
**Adresse :** 48, square des Corolles – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [info@blocbuster.fr](mailto:info@blocbuster.fr) / 01 41 30 14 04



### Crossfit Factory

Le centre Crossfit Factory à Puteaux fait plus de 400 m<sup>2</sup>. Il est possible de participer à des cours collectifs chaque jour, mais également de venir s'entraîner en solo durant les créneaux Open gym.

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h,  
le samedi de 8 h à 13 h et le dimanche de 10 h à 12 h  
**Adresse :** 22, rue Arago – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [crossfitfactory92@gmail.com](mailto:crossfitfactory92@gmail.com) / 01 47 31 62 42



### Crossfit Grande Arche

Cette salle de crossfit, située dans les couloirs de la station de RER Grande Arche, s'étend sur plus de 400 m<sup>2</sup>. Plusieurs formules sont proposées, avec des séances allant de 45 à 90 minutes.

**Horaires :** Lundi, mercredi, vendredi de 6 h 30 à 21 h 30,  
mardi et jeudi de 7 h à 21 h et le samedi de 10 h à 14 h  
**Adresse :** Gare RER La Défense-Grande Arche – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / 06 23 28 65 55



### Dynamo cycling

Dynamo cycling est la seule salle d'indoor-cycling à La Défense. Installée au niveau -1 du Westfield CNIT, elle propose des séances de vélo sur de la musique pour travailler son cardio et ses abdos, en solo, ou entre amis lors de séances de groupe.

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 7 h 15 à 21 h, le samedi de 10 h à 18 h  
**Adresse :** Westfield CNIT, niveau -1, 2, place de la Défense – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [ladefense@dynamo-cycling.com](mailto:ladefense@dynamo-cycling.com)

# Que faire ?



## Fitness Park

Le club de sport Fitness Park est installé à moins de cinq minutes de la station Grande Arche, au pied de la tour Cœur Défense. De nombreuses activités sont proposées sur plus de 800 m<sup>2</sup>, avec plus de 90 machines et équipements.

**Horaires :** Tous les jours, de 6 h à 23 h  
**Adresse :** 17, place des Corolles – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#)



## Forest Hill La Défense

Le complexe sportif Forest Hill de la Défense regroupe des terrains de badminton, de squash et de tennis. Il propose également des cours de zumba, des séances de renforcement musculaire, de stretching ou encore de pilate.

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 7 h à 23 h, le samedi et le dimanche, de 7 h à 22 h pour les sports de raquette. Du lundi au vendredi, de 8 h à 22 h, le samedi et le dimanche, de 8 h à 21 h pour le plateau de cardio.  
**Adresse :** 19, avenue de la Liberté – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 24 67 67



## Hapik

Hapik est une salle d'escalade de plus de 500 m<sup>2</sup>, avec 90 voies d'escalades aux couleurs vives pour petits et grands allant jusqu'à 8 mètres de hauteur, ainsi que deux parcours d'accrobranche. Hapik propose également d'organiser des événements pour les groupes.

**Horaires :** Durant les vacances scolaires, 7j/7, de 9 h 45 à 19 h. Hors vacances scolaires, fermées les lundis, mardis et jeudis. Le mercredi de 10 h à 17 h, le vendredi de 15 h à 19 h, le samedi de 10 h à 20 h et le dimanche de 10 h à 19 h  
**Adresse :** 189, allée de Corse – 92000 Nanterre  
**Contact :** [Site internet](#) / mail : [nanterre@hapik.fr](mailto:nanterre@hapik.fr) / 01 47 24 45 96



## Infinity

L'Académie Infinity propose des cours d'arts martiaux pour les adultes et pour les enfants. Au programme : de jiu-jitsu brésilien, du kick boxing, de la boxe ou encore du MMA. Les séances sont adaptées au niveau de chacun et à leurs objectifs.

**Horaires :** Du lundi au samedi  
**Adresse :** 57, jardins Boieldieu – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#)



## Keepcool

La salle de sport Keepcool est située au pied de la tour Ariane. Ouverte tous les jours, elle est composée de différents espaces pour les sportifs (cardio, renforcement, stretching, gym, vélo...).

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 6 h à 22 h, le samedi et le dimanche de 10 h à 19 h  
**Adresse :** Tour Ariane, 5, place de la Pyramide – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#)



## Maison Sport Santé

Au cœur du quartier d'affaires, la Maison Sport Santé s'est installée dans la tour Hyfive. Identifiée et référencée par le ministère de la Santé, elle partage son expertise en Activité physique adaptée auprès des particuliers, des entreprises et des professionnels.

**Horaires :** Du lundi au vendredi  
**Adresse :** Tour Hyfive, 14, passage Boieldieu – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [hyfive@wellnesscenter.fr](mailto:hyfive@wellnesscenter.fr)



## Neoness

La salle de sport Neoness La Défense-Grande Arche regroupe sur 1 400 m<sup>2</sup> plusieurs zones d'entraînement. Elle est équipée de tapis de course, vélos elliptiques, rameurs, vélos semi-allongés, et bien plus encore. La salle propose également des cours collectifs de boxe, yoga ou encore de Pilates et des séances d'entraînement avec un coach sportif diplômé.

**Horaires :** Du lundi au vendredi de 7 h à 22 h, le samedi de 9 h à 19 h et le dimanche de 9 h à 17 h.  
**Adresse :** Galerie du passage de l'Arche, niveau -1 – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 80 88 27 60



## On Air

Dans le centre commercial Westfield Les 4 Temps, On Air propose une nouvelle salle de sport avec vue sur le parvis. Le club dispose de plusieurs espaces de sport pour faire du cardio, du cross, de la boxe ou encore de l'haltérophilie. Il est également possible de profiter de l'espace femme et de cours collectifs.

**Horaires :** Tous les jours, de 6 h à 23 h  
**Adresse :** 15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [ladeffense@onair-fitness.fr](mailto:ladeffense@onair-fitness.fr) / 01 40 90 97 58

## Que faire ?



### UrbanSoccer

Situé à Nanterre, UrbanSoccer propose 8 terrains de foot en intérieur pour jouer à 5 contre 5, à réserver via son site internet. Après les matchs, le lieu invite aussi à faire une troisième mi-temps dans son club house. Lors des rencontres européennes de football, le centre se transforme en bar et diffuse les matchs.

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 10h à minuit, le samedi de 9h à 21h, le dimanche de 9h à 21h30.

**Adresse :** 85, avenue François-Arago – 92000 Nanterre

**Infos :** [Site internet](#) / 01 84 02 04 60

## SHOPPING



### Westfield CNIT

Le CNIT, construit en 1958, est devenu un centre commercial à la fin des années 1990 et a ouvert un nouveau niveau en 2024 à la sortie de la nouvelle gare du RER E. Il accueille désormais 77 boutiques et restaurants, tels que FNAC, Decathlon, Nespresso, KFC, Normal, Aroma Zone ou Rituals.

**Horaires :** Tous les jours, de 10h à 20h30

**Adresse :** 2, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 73 54 44



### Westfield Les 4 Temps

Construit dans les années 1980 et devenu, en 2024, l'un des plus grands centres commerciaux d'Europe, Westfield Les 4 Temps est en perpétuelle évolution. Il accueille plus de 200 boutiques, dont le plus grand Zara européen, un cinéma ou encore une cinquantaine de restaurants.

**Horaires :** Tous les jours, de 10h à 20h30

**Adresse :** 15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 73 54 44





## Où se restaurer à Paris La Défense ?

**A**vec plus de 150 restaurants, l'offre de restauration de Paris La Défense est riche et prête à satisfaire tous les goûts ! Que vous soyez seul, entre collègues, entre amis ou en famille, chacun peut y trouver son bonheur à toute heure de la journée, du petit-déjeuner au dîner, en passant par l'afterwork.

La diversité de la gamme présente sur le territoire permet tous types de prestations. Il est possible d'organiser un déjeuner ou un dîner gastronomique dans un lieu d'exception, comme le restaurant Octopus au bord du bassin Takis ou le rooftop du bar à cocktails Skyline. De grandes brasseries possèdent la capacité d'accueillir des groupes, telles que Histoire De ou le restaurant italien IT Trattoria.

Paris La Défense possède également une offre pour déjeuner sur le pouce. Le territoire propose notamment un éventail de food trucks, avec une vingtaine de restaurateurs aux spécialités différentes de cuisine du monde, qui sont répartis tous les midis, du lundi au vendredi, sur quatre sites : Grande Arche, cours Valmy, place de La Défense et bassin Takis. Deux coffee trucks sont aussi présents sur la place de La Défense et sur le cours Valmy tous les matins sur les mêmes journées.



Plus de  
**150** restaurants



**20** food trucks

Pour en  
savoir plus



# Les restaurants et bars

### POUR UNE GRANDE CAPACITÉ D'ACCUEIL



#### Billy Billy

En face de Paris La Défense Arena, le restaurant Billy Billy, ouvert toute la semaine, propose des plats et des cocktails inspirés des saveurs italiennes et méditerranéennes. Une grande terrasse couverte et chauffée l'hiver attend les curieux, en groupe ou lors d'événements privés.

**Spécialité :** Italien / Grec

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, toute la journée

**Adresse :** 170, jardins de l'Arche – 92000 Nanterre

**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 58 47 11



#### Histoire De

Le restaurant Histoire De, situé dans le quartier Valmy, peut accueillir jusqu'à 400 personnes pour le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner ou une soirée avec animations. Il propose une cuisine simple, avec des produits de saison.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, de 8 h à minuit

**Adresse :** 32, place Ronde – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / 01 49 00 02 26



#### IT Trattoria

Installé dans le complexe de restauration Table Square, le restaurant IT Trattoria peut accueillir des groupes le temps d'un apéro, d'un déjeuner ou d'un dîner grâce à sa grande salle et sa terrasse. Chaque matin, les chefs y préparent des spécialités du sud de l'Italie.

**Spécialité :** Italien

**Terrasse :** Oui

**Horaires :** Du lundi au dimanche, midi et soir

**Adresse :** 86, esplanade du Général-de-Gaulle – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / 01 40 89 20 00



#### Noccio

À deux pas de Paris La Défense Arena, ce restaurant s'inspire de l'ambiance des cafés milanais. Il offre à ses clients des assiettes à partager ou encore des antipasti, dans un cadre contemporain et moderne. Noccio peut accueillir jusqu'à 120 personnes.

**Spécialité :** Italien

**Terrasse :** Non

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, 12 h 30 - 14 h 30, 19 h - 22 h 30

**Adresse :** 2261, boulevard de La Défense – 92000 Nanterre

**Infos :** [Site internet](#) / 01 49 67 64 22

### POUR BOIRE UN VERRE



#### Apogée

Ce bar à vins, doté d'une très grande terrasse arborée sur l'esplanade de La Défense, propose une large gamme de vins, de champagnes, de whiskies ou encore de rhums. Des boissons à déguster accompagnées de charcuterie et de fromages provenant d'artisans.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au samedi, midi et soir

**Adresse :** 21, esplanade du Général-de-Gaulle – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [contact@apoge.fr](mailto:contact@apoge.fr) / 01 49 03 03 03



#### Aubrac Corner

Fast-food aveyronnais situé à deux pas de La Grande Arche et de Paris La Défense Arena, l'Aubrac Corner séduit les amateurs de burgers ainsi que les adeptes d'afterwork ! Le soir, le restaurant accueille les fans de billard et offre un large choix de bières.

**Spécialité :** Burgers

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au dimanche, midi et soir

**Adresse :** 36, boulevard de Pesaro – 92000 Nanterre

**Infos :** 01 43 33 48 59



#### Le Nouveau Monde

Avec sa grande terrasse, la brasserie Le Nouveau Monde accueille ses clients tout au long de la journée. Durant les soirées ensoleillées, profitez des happy hours pour découvrir la carte des cocktails et mocktails ainsi que la sélection de tapas des chefs.

**Spécialité :** Espagnol

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, toute la journée

**Adresse :** 27, place de l'Iris – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 78 41 06



#### Nodd

Situé dans le Village Oxygen, avec des terrasses profitant d'une vue sur l'Arc de Triomphe d'un côté et le Bassin Takis de l'autre, le Nodd est un lieu idéal pour vos afterworks, mais est aussi un lieu privatisable pour vos événements corporate.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, le soir

**Adresse :** 2, esplanade de La Défense – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [contact@oxygen-ladefense.fr](mailto:contact@oxygen-ladefense.fr)

## Où se restaurer ?



### Pour vivre heureux vivons cachés

Cette brasserie accueille ses clients dans une ambiance chic et cosy. Le midi, le chef propose une cuisine aux influences multiples et des desserts gourmands. Une bibliothèque d'alcools et un large choix de vins de propriété sont proposés aux clients.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** du lundi au vendredi, midi et soir

**Adresse :** 30, place de l'Iris – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 58 48 44



### Tusk

Entre l'esplanade et la place de La Défense, Tusk est un espace de restauration qui évolue en fonction des moments de la journée. Le soir, rendez-vous pour profiter des happy hours, du bar à vins et des tapas à partager !

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, toute la journée

**Adresse :** 16, place de La Défense – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#)



### Gramaci

Le restaurant Gramaci, de l'hôtel Renaissance Paris La Défense, propose de la cuisine de saison aux saveurs méditerranéennes.

**Spécialité :** Italien

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au dimanche, midi et soir

**Adresse :** 60, cours Valmy – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [gaetano.policino@renaisanceladefense.com](mailto:gaetano.policino@renaisanceladefense.com) / 01 41 97 50 11



### Greem

Greem fait partie de l'hôtel Novotel Paris La Défense Esplanade. Ce restaurant propose une cuisine végétale aux saveurs méditerranéennes dans un écrin de verdure.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Non

**Ouverture :** Du lundi au dimanche, midi et soir

**Adresse :** 2, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / 01 41 45 23 23

## POUR UNE EXPÉRIENCE GASTRONOMIQUE



### Eclipse

Eclipse fait partie du complexe Table Square, situé sur l'esplanade de La Défense. Ce bistrot gastronomique propose de déjeuner ou dîner en profitant de la vue sur La Grande Arche et la fontaine Agam, le tout en dégustant une carte variée et gourmande.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, midi et soir

**Adresse :** 86, esplanade du Général-de-Gaulle – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / 01 40 89 21 56



### Koedo

Le restaurant Koedo est installé dans le complexe Table Square. Il propose des spécialités provenant de la cuisine traditionnelle japonaise, faites maison et réalisées avec des produits frais !

**Spécialité :** Asiatique

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, midi et soir

**Adresse :** 86, esplanade du Général-de-Gaulle – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / 01 46 43 08 74



### Le Miroir

Au premier étage de l'hôtel Meliá, le restaurant Le Miroir propose une cuisine méditerranéenne imaginée par le chef Patricio de Diego de la Vega. Le restaurant permet de profiter d'une vue imprenable sur la Tour Eiffel, l'esplanade de La Défense et sur l'emblématique Bassin Takis.

**Spécialité :** Espagnol

**Terrasse :** Non

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, toute la journée

**Adresse :** 2-4, esplanade du Général-de-Gaulle – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / 01 75 57 99 00



### Octopus

En bas de l'esplanade, au bord du Bassin Takis, les clients d'Octopus peuvent profiter d'une grande terrasse pour déjeuner ou dîner face à l'Arc de Triomphe, et découvrir de nombreux plats préparés au grill ou encore un large choix de cocktails.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, midi et soir

**Adresse :** 1, esplanade de La Défense – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [contact@oxygen-ladefense.fr](mailto:contact@oxygen-ladefense.fr) / 01 84 20 06 58

## Où se restaurer ?



### Muses

Au cœur de l'hôtel Hilton Paris La Défense, Muses offre un cadre chic et glamour pour les rendez-vous professionnels, que ce soit pour le petit-déjeuner, le déjeuner, l'afterwork ou encore le dîner.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Non

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, de 8 h à minuit, le week-end et les jours fériés de 12 h à minuit

**Adresse :** 2, place de La Défense – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [muses.ladefense@hilton.com](mailto:muses.ladefense@hilton.com) / 01 46 92 10 35



### Ô Mazette

Restaurant de l'hôtel Nest Paris La Défense, Ô Mazette vous accueille dans l'ambiance élégante et feutrée d'une salle qui a la particularité d'être baignée de lumière naturelle, grâce à sa grande verrière. Les clients peuvent y déguster une cuisine française de qualité.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Non

**Ouverture :** Du lundi au vendredi, midi et soir

**Adresse :** 34, cours Michelet – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 76 72 40



### Quinte & Sens

Le Quinte & Sens, au 1<sup>er</sup> étage de l'Hôtel Pullman Paris La Défense propose une véritable expérience culinaire grâce à cuisine ouverte et à sa carte variée qui se concentre sur l'essentiel : des produits locaux et responsables. Il est également possible de profiter du bar du restaurant, l'Arti Bar, et de sa terrasse.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au dimanche, midi et soir

**Adresse :** 11, avenue de l'Arche – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h3013-fb3@accor.com](mailto:h3013-fb3@accor.com) / 01 47 17 59 99



### Tribe Table

Le restaurant de l'hôtel Tribe propose une cuisine traditionnelle revisitée et des cocktails signatures et classiques créés par le mixologue Matthias Giroud.

**Spécialité :** Australien

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au dimanche, de 12h00 à 14h30 et de 19h à 22h30

**Adresse :** 11, rue de l'Abreuvoir – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [hb879@accor.com](mailto:hb879@accor.com) / 01 81 22 23 60

## POUR PROFITER D'UN ROOFTOP



### Le XII

Situé au 12<sup>e</sup> étage de l'hôtel Mercure Paris La Défense, le XII est un bar à cocktails en rooftop. Il propose donc de profiter de la vue sur la skyline de La Défense et la tour Eiffel en goûtant l'un des nombreux cocktails présents sur la carte.

**Spécialité :** Français

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi

**Adresse :** 30, rue Baudin – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h1546-fb@accor.com](mailto:h1546-fb@accor.com) / 01 49 04 75 00



### Mama Shelter - Mama's Penthouse

Niché au dernier étage du Mama Shelter, le restaurant Mama's Penthouse permet de contempler une vue imprenable sur Paris et la tour Eiffel. Au menu, de la cuisine française d'inspiration asiatique et une sélection de vins à déguster durant les lives et les DJ sets, sans oublier l'inconditionnel brunch les dimanches midis.

**Spécialité :** Français / Asiatique

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au dimanche, toute la journée

**Adresse :** 10, rue Jean-Jaurès – 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / 01 40 81 02 02



### Skyline

Au 19<sup>e</sup> étage de l'hôtel Meliá, le Skyline offre une vue incroyable sur Paris, le tout dans un cadre élégant et feutré. Profitez de l'ambiance musicale des DJ sets en dégustant des tapas espagnols et un large choix de cocktails.

**Spécialité :** Espagnol

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi

**Adresse :** 2-4, esplanade du Général-de-Gaulle – 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / 01 75 57 99 00



## Où travailler à Paris La Défense ?

**B**esoin d'un endroit où organiser des réunions ou des événements avec des groupes ? À Paris La Défense, il existe 30 lieux de séminaires, avec des salles pouvant accueillir jusqu'à 1 200 personnes. De plus, des espaces de coworking sont également accessibles autour d'une large gamme de surfaces disponibles.

L'offre que vous propose le territoire est très variée ! Envie d'avoir vue sur l'axe de La Défense pendant les réunions ? Rendez-vous par exemple dans la tour Cœur Défense ou dans l'espace de séminaire installé dans la tour Landscape. Envie d'organiser des événements au cœur de bâtiments historiques de La Défense ? Châteauform' CNIT propose une terrasse de près de 1 000 m<sup>2</sup> sous la voûte de ce centre emblématique du quartier. Le CNIT Forest propose quant à lui un espace de 20 000 m<sup>2</sup> avec des salles de réunion et deux amphithéâtres.

Besoin d'espaces pour de petits groupes, accompagnés de services de restauration et de détente ? Rendez-vous dans les salles d'Icône Oxygen ou chez Comet. Si vous souhaitez rester plusieurs jours sur le territoire, de nombreux hôtels disposent de salles de réunions ou d'amphithéâtres. Les lieux de séminaire, dont la plupart disposent d'équipements vidéo, vous accompagneront au mieux dans l'organisation de votre événement !



**30**  
espaces de  
séminaires

Pour en  
savoir plus



# Lieux de séminaires



## Aparthotel Adagio access La Défense Puteaux

Les deux salles de séminaires de la résidence Adagio Access La Défense Puteaux peuvent accueillir entre 25 et 70 personnes chacune en fonction de la configuration. Elles possèdent un écran interactif. Il y a également un espace de coworking.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** 70, rue Roque-de-Fillol – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h8987@adagio-city.com](mailto:h8987@adagio-city.com) / 01 55 62 12 00



## Châteauforn' Learning Lab La Défense

Sur plus de 3 200 m<sup>2</sup> au pied de La Grande Arche, Châteauforn' Learning Lab La Défense propose des espaces équipés et modulables à la lumière du jour pour des réunions, formations ou encore des séminaires d'entreprises pouvant accueillir jusqu'à 430 personnes.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 150 à 500 personnes  
**Adresse :** 40, passage de l'Arche – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [sespinasse@chateauforn.com](mailto:sespinasse@chateauforn.com) / 01 83 79 25 25



## Blocbuster

Dans l'enceinte de la salle d'escalade, Blocbuster propose des espaces de coworking et des espaces privatisables pour les réunions ou séminaires. Il est également possible d'y organiser des séances de teambuilding.

**Espace :** Coworking-séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** 48, square des Corolles – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [event@blocbuster.fr](mailto:event@blocbuster.fr) / 01 41 30 14 04



## CNIT Forest

Dans un espace totalement rénové en « forêt souterraine et digitale », le CNIT Forest peut accueillir un événement ou deux simultanément sur plus de 10 000 m<sup>2</sup> d'espaces modulables avec des amphithéâtres, salles de réunion et espaces polyvalents, le tout 100 % accessible aux personnes à mobilité réduite.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** Plus de 500 personnes  
**Adresse :** 2, place de La Défense – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#)



## Campus Cyber

Le Campus Cyber propose de multiples solutions : auditorium de 110 places, forum avec espace modulable accueillant de 80 à 240 personnes, espace de réception haut de gamme ou encore des espaces de travail à louer pour la journée, la demi-journée ou quelques heures.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 150 à 500 personnes  
**Adresse :** 5, rue Bellini – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [event@campuscyber.fr](mailto:event@campuscyber.fr)



## Cœur Défense – Centre de conférences

Ce centre de conférences est situé au cœur du plus grand ensemble immobilier de bureaux d'Europe. Il propose des salles de réunion, des salles de réceptions et un amphithéâtre.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 150 à 500 personnes  
**Adresse :** Cœur Défense, 100-110, esplanade du Général-de-Gaulle – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [coeurdefense.conferences.fr@sodexo.com](mailto:coeurdefense.conferences.fr@sodexo.com) / 01 49 03 96 37



## Châteauforn' CNIT

Situé sous la voûte du Westfield CNIT, Châteauforn' propose, en plus de nombreuses salles de réunion, une grande terrasse couverte de 1 000 m<sup>2</sup> à la décoration inspirée des années 1950 pouvant accueillir plus de 400 personnes.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 150 à 500 personnes  
**Adresse :** 2, place de La Défense – 92053 Paris La Défense  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [monnouveau projet@chateauforn.com](mailto:monnouveau projet@chateauforn.com) / 01 79 35 35 35



## Comet La Défense

Au sein de Cœur Défense, Comet s'est installé sur deux étages, soit plus de 3 500 m<sup>2</sup> et propose 28 salles de réunion modulables permettant d'accueillir jusqu'à 230 personnes.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** Cœur Défense, 100-110, esplanade du Général-de-Gaulle – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [contact-fr@comet.team](mailto:contact-fr@comet.team) / 01 84 80 67 00

## Où travailler ?



### CourbevoiEvent

Situé à Courbevoie - cœur de ville, CourbevoiEvent propose 5 000 m<sup>2</sup> d'espaces modulables pour vos événements professionnels de 5 à 1 200 personnes.

**Espace :** Séminaires

**Capacité :** Plus de 500 personnes

**Adresse :** 7-15, boulevard Aristide-Briand - 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [service.commercial@cec92.com](mailto:service.commercial@cec92.com) / 01 71 02 73 62



### Fraser Suites Paris La Défense

Situé dans un cadre privilégié, à 2 minutes de l'Esplanade de La Défense, la salle de séminaire offre un environnement calme, connecté et confortable. Qu'il s'agisse d'une réunion d'équipe, d'une formation ou de tout autre événement professionnel, le salon peut accueillir jusqu'à 16 personnes.

**Espace :** Séminaires

**Capacité :** De 10 à 30 personnes

**Adresse :** 6, boulevard de Neuilly - 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [sales.paris@frasershospitality.com](mailto:sales.paris@frasershospitality.com) / 01 55 23 26 26



### Hilton Paris La Défense

Au cœur du bâtiment Westfield CNIT, l'hôtel entièrement rénové dispose de 530 m<sup>2</sup> d'espaces de réunion, avec 9 salles modulables et lumineuses, ainsi qu'un service dédié à l'organisation des événements et à la réservation des chambres.

**Espace :** Coworking-séminaires

**Capacité :** De 150 à 500 personnes

**Adresse :** 2, place de La Défense - 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [parisladefense.events@hilton.com](mailto:parisladefense.events@hilton.com) / 01 46 92 10 04



### Hubsy

Le Hubsy CNIT, situé au niveau -1 du Westfield CNIT, est un café coworking. Il propose des espaces de travail, un espace de détente, ainsi que deux salles de réunions privatisables et une grande salle pour organiser des événements. Des cabines téléphoniques sont également accessibles pour passer ses appels en toute tranquillité.

**Espace :** Coworking-séminaires

**Capacité :** De 10 à 200 personnes

**Adresse :** CNIT, 2, place de La Défense - 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / 09 82 54 92 23



### Ibis Paris La Défense Esplanade

Ce sont deux salles de réunion de 40 m<sup>2</sup> chacune, appelées Mer et Terre, et pouvant accueillir de 16 à 20 personnes en fonction de la disposition, qui sont proposées au sein de l'hôtel Ibis.

**Espace :** Séminaires

**Capacité :** De 30 à 150 personnes

**Adresse :** 4, boulevard de Neuilly - 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [maitena.abeira@accor.com](mailto:maitena.abeira@accor.com) / 01 41 45 23 21



### Icône Oxygen

Idéalement situé à la sortie du métro Esplanade de La Défense, Icône Oxygen est la destination iconoclaste pour tous vos événements professionnels. Il propose des espaces modulables pour organiser des réunions, mais aussi pour venir travailler quelques heures ou quelques jours.

**Espace :** Coworking-séminaires

**Capacité :** De 30 à 150 personnes

**Adresse :** 8 bis, esplanade du Général-de-Gaulle - 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [franck@oxygen-ladefense.fr](mailto:franck@oxygen-ladefense.fr) / 01 84 20 87 64



### Imagin'Office La Défense

Installé dans la tour Hyfive et accessible depuis le centre commercial Westfield Les 4 Temps, Imagin'Office propose des bureaux partagés, privatifs mais également dix salles de réunion. Le lieu dispose d'un espace de repos, ou encore d'une cuisine équipée pouvant accueillir 40 personnes.

**Espace :** Coworking-séminaires

**Capacité :** De 30 à 150 personnes

**Adresse :** 1, avenue du Président-Wilson - 92800 Puteaux

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [contact@imaginoffice.com](mailto:contact@imaginoffice.com) / 01 41 57 76 61



### Maison.A

Dans la tour Egée, Maison.A propose des espaces de séminaires, foyer, auditorium, grande salle de réception, salons modulables et un restaurant pouvant accueillir plus de 30 personnes assises.

**Espace :** Séminaires

**Capacité :** De 30 à 150 personnes

**Adresse :** 9-11, allée de l'Arche - 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [contact@maison-a-event.fr](mailto:contact@maison-a-event.fr)



# Où travailler ?



## Mama Shelter

Le Mama Shelter Paris la Défense est un lieu design et modulable qui propose des espaces privatifs pour organiser des événements, réunions, ou venir travailler seul ou à plusieurs. Plusieurs espaces sont disponibles dont le Mama's Living Room, l'Atelier de Mama ou encore le sports bar.

**Espace :** Coworking-séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** 10, rue Jean-Jaurès – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [events.parisladefense@mamashelter.com](mailto:events.parisladefense@mamashelter.com) / 01 84 80 67 00



## Nest Paris La Défense

L'hôtel Nest Paris La Défense MGallery accueille quatre salles de réunion modulables, pouvant accueillir jusqu'à 90 personnes. Un conseiller est dédié à chaque demande.

**Espace :** Coworking-séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** 34, cours Michelet – 92060 Paris La Défense Cedex  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h0912-re@accor.com](mailto:h0912-re@accor.com) / 01 47 76 72 69



## Meliá Paris La Défense

L'hôtel Meliá, situé en face du Bassin Takis, dispose de plus de 1 200 m<sup>2</sup> d'espaces pour les groupes et séminaires. Une quinzaine de salles de réunion sont proposées, dont certaines modulables permettent d'accueillir jusqu'à 300 personnes.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 150 à 500 personnes  
**Adresse :** 3, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [groups.parishotels@melia.com](mailto:groups.parishotels@melia.com) / 01 75 57 99 00



## Nodd

Situé près du Bassin Takis, Nodd appartient au Village Oxygen. Bénéficiant de deux terrasses, côté Takis et côté Paris, dans l'axe de l'Arc de Triomphe et avec vue sur la tour Eiffel, Nodd est un espace modulable équipé en son et lumières, pouvant accueillir de 40 à 400 personnes.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 40 à 400 personnes  
**Adresse :** 1, esplanade de La Défense – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [franck@oxygen-ladefense.fr](mailto:franck@oxygen-ladefense.fr) / 06 42 46 61 20



## Mercure Paris La Défense

Situé à quelques minutes de la gare de Courbevoie, l'hôtel 4 étoiles propose six salles de réunion modulables sur près de 500 m<sup>2</sup>. Il existe également un « food place » de 120 m<sup>2</sup> pour les cocktails, dîners ou déjeuners privatifs.

**Espace :** Coworking-séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** 18-30, rue Baudin – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [murielle.rotondo@accor.com](mailto:murielle.rotondo@accor.com) / 01 49 04 75 00



## Novotel Paris La Défense Esplanade

Le Novotel Paris La Défense propose neuf salles modulables, de 20 à 90 m<sup>2</sup>. La plus grande salle, de 172 m<sup>2</sup>, peut accueillir plus de 100 personnes.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** Jusqu'à 150 personnes  
**Adresse :** 2, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [maitena.abeleira@accor.com](mailto:maitena.abeleira@accor.com) / 01 41 45 23 21



## Mercure Paris La Défense Grande Arche

À proximité de La Grande Arche, onze salles de réunion sont disponibles dans l'hôtel Mercure. Les salles étant modulables, elles peuvent atteindre 130 m<sup>2</sup> et accueillir près de 60 personnes.

**Espace :** Coworking-séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** 17-20, esplanade Charles-de-Gaulle – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h1982@accor.com](mailto:h1982@accor.com) / 01 46 69 68 00



## Novotel Paris La Défense Nanterre

Situé à 5 minutes à pied de Paris La Défense Arena, le Novotel Paris La Défense Nanterre propose plusieurs salles de séminaires modulables, pouvant accueillir jusqu'à 120 personnes.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** 14, rue des 3 Fontanot – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [hb6t8@accor.com](mailto:hb6t8@accor.com) / 01 85 78 15 13  
**Ouverture Printemps 2025**



## Où travailler ?



### Okko Hotels

L'hôtel Okko Paris La Défense est en plein centre du quartier d'affaires parisien. L'hôtel est en mesure d'organiser tout type d'événements : séminaires, journées d'études, réunions, conférences, journées de team building, petits-déjeuners ou soirées d'équipe...

**Espace :** Coworking-séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** 2261, boulevard de La Défense – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [nanterre9202@okkohotels.com](mailto:nanterre9202@okkohotels.com) / 01 49 67 64 13



### Regus tour Ariane

Au sein de l'impressionnante tour Ariane, Regus vous propose un environnement de travail de qualité au cœur du quartier d'affaires de La Défense. Vous pourrez profiter des espaces de coworking et des salles de réunion pour travailler dans des conditions idéales.

**Espace :** Coworking-séminaires  
**Capacité :** Moins de 10 personnes  
**Adresse :** 5, place de la Pyramide – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [partnerships.global@iwgplc.com](mailto:partnerships.global@iwgplc.com) / 01 55 68 10 10



### Paris La Défense Arena

L'enceinte propose 13 000 m<sup>2</sup> d'espaces totalement modulables. Dix salles de réunions sont disponibles, dont un espace de conférence pouvant accueillir jusqu'à 500 personnes. Il est également possible de profiter du plateau de 10 000 m<sup>2</sup> avec gradins.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** Plus de 500 personnes  
**Adresse :** 99, jardins de l'Arche – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [corpoevent@parisladefense-arena.com](mailto:corpoevent@parisladefense-arena.com)



### Renaissance Paris La Défense

L'hôtel Renaissance propose près de 1 000 m<sup>2</sup> d'espaces de réunion modulables. Il est possible de réserver l'une des quinze salles, mais également l'espace de conférence qui peut accueillir, en disposition théâtre, près de 200 personnes.

**Espace :** Coworking-séminaires  
**Capacité :** De 150 à 500 personnes  
**Adresse :** 60, cours Valmy – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [groups@renaissanceladefense.com](mailto:groups@renaissanceladefense.com) / 01 41 97 50 50



### Pullman Paris La Défense

Les 10 salles de réunion du Pullman peuvent accueillir jusqu'à 190 personnes et sont modulables en fonction de vos besoins. Des conseillers sont disponibles pour préparer et gérer vos événements sur place le Jour J.

**Espace :** Séminaires  
**Capacité :** De 30 à 150 personnes  
**Adresse :** 11, avenue de l'Arche – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h3013@accor.com](mailto:h3013@accor.com) / 01 47 17 50 00



### Vive Les Groues

Sur une friche de 9 000 m<sup>2</sup> à Nanterre, ce tiers-lieu collaboratif et solidaire propose de donner une dimension inspirante à votre événement. Plusieurs espaces extérieurs vous accueillent et des activités peuvent être privatisées : bien-être et relaxation, jardinage, vannerie, création de cosmétiques, initiation à l'apiculture...

**Espace :** Coworking-séminaires  
**Capacité :** De 150 à 500 personnes  
**Adresse :** 290, rue de La Garenne – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [bonjour@vivelesgroues.org](mailto:bonjour@vivelesgroues.org)



## Où dormir à Paris La Défense ?

**D**iversifiée et qualitative, 85 % de l'offre hôtelière de Paris La Défense est située en milieu et haut de gamme. Il est donc possible de séjourner sur le territoire en famille, en couple, entre amis ou lors de voyages d'affaires dans un aparthôtel, une chambre 3 étoiles ou encore une suite 5 étoiles.

En tout, ce sont 3 000 chambres qui sont réparties sur le territoire. Ces dernières années, plusieurs hôtels ont été rénovés, comme le Nest Paris La Défense, ou ont ouvert leurs portes tels Okko Hotels à Nanterre, Mama Shelter à Puteaux ou encore Tribe à Courbevoie.

Chaque hôtel propose une offre différente, en lien avec son identité propre. Les hôtels Meliá, Hilton ou encore Renaissance disposent de salles de sport, tandis que l'Adagio access Léonard de Vinci possède une grande piscine chauffée. Pour profiter d'une vue à couper le souffle sur l'axe historique et le Grand Paris, rendez-vous au Mercure Paris La Défense, au Fraser Suites ou encore sur le rooftop du Mama Shelter !



**7** résidences  
proposant des  
aparthôtels



**14**  
hôtels

Pour en  
savoir plus



**3 000**  
chambres



De **3** à **5**  
étoiles

# Les hôtels

## RÉSIDENCES HÔTELIÈRES



### Aparthotel Adagio access Léonard de Vinci

À deux pas du centre commercial Westfield Les 4 Temps et de Paris La Défense Arena, la résidence Adagio access Léonard de Vinci est composé de 115 appartements meublés et équipés. Une piscine intérieure chauffée est accessible à tous les clients.

**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 88, rue des Etudiants – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h8363@adagio-city.com](mailto:h8363@adagio-city.com) / 01 41 88 20 00



### Aparthotel Adagio La Défense Esplanade

Cette résidence de tourisme 4 étoiles dispose de 99 appartements, dont deux studios accessibles aux PMR. Elle est située à proximité à la fois de Paris La Défense Arena et du plus grand centre commercial d'Europe, Westfield Les 4 Temps. Un service de commande de repas via une borne est proposé.

**Nombre d'étoiles :** 4  
**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 35, cours Michelet – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h2816@adagio-city.com](mailto:h2816@adagio-city.com) / 01 47 73 90 90



### Aparthotel Adagio access La Défense Puteaux

La résidence Adagio access La Défense Puteaux propose 115 appartements, du studio au deux-pièces, pouvant accueillir d'une à quatre personnes. Les appartements sont meublés et équipés, et la résidence dispose d'une laverie, d'un parking privé et d'une salle de fitness.

**Nombre d'étoiles :** 3  
**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 70, rue Roque-de-Fillol – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h8987@adagio-city.com](mailto:h8987@adagio-city.com) / 01 55 62 12 00



### Aparthotel Adagio La Défense Courbevoie

Situé à proximité de la station de métro Esplanade de La Défense, la résidence 4 étoiles Adagio La Défense Courbevoie propose des studios et deux-pièces meublés et équipés, pour accueillir de deux à quatre personnes. La réception est ouverte 24 h/24.

**Nombre d'étoiles :** 4  
**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 2-4, place des Pléiades – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h9297@adagio-city.com](mailto:h9297@adagio-city.com) / 01 46 40 85 20



### Aparthotel Adagio La Défense Kléber

Située à proximité de Paris La Défense Arena, la résidence de tourisme 4 étoiles est composée de 88 appartements, du studio au trois-pièces, pour certains avec terrasse ou balcon. Elle dispose également d'un parking privé, d'une réception ouverte 24 h/24 et d'un service de pressing.

**Nombre d'étoiles :** 4  
**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 73, avenue Gambetta – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h6788@adagio-city.com](mailto:h6788@adagio-city.com) / 01 56 37 20 00



### Aparthotel Citadines Paris La Défense

Au pied du métro Esplanade de La Défense, pour travailler ou passer un week-end, l'Aparthotel Citadines La Défense accueille ses visiteurs dans l'un de 234 studios et appartement 2 ou 3 pièces. La moitié sont dotés de grands balcons côté Seine, avec une vue imprenable sur Paris, de belles cuisines équipées. Il propose également un buffet petit-déjeuner avec vue sur jardin.

**Nombre d'étoiles :** 4  
**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 1-8, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [lodefense@citadines.com](mailto:lodefense@citadines.com) / 01 58 13 57 57



### Fraser Suites Paris La Défense

Cette résidence 5 étoiles est située près du pont de Neuilly et du métro Esplanade de La Défense. Elle propose 134 appartements de 30 m<sup>2</sup> à 70 m<sup>2</sup>, pour la plupart avec balcons, pour les voyageurs de longue durée ainsi que les familles. La résidence dispose d'une salle de sport, d'un bar, d'un petit-déjeuner buffet, d'une réception 24/7, d'un service de conciergerie, d'une laverie et d'un parking.

**Nombre d'étoiles :** 5  
**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 6, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [sales.paris@frasershospitality.com](mailto:sales.paris@frasershospitality.com) / 01 55 23 26 26

## HÔTELS 3 ÉTOILES



### Ibis Paris La Défense Esplanade

L'hôtel Ibis Paris La Défense est situé au pied du métro, à mi-chemin entre La Grande Arche et l'Arc de Triomphe. Il propose 286 chambres dont 140 twins pouvant accueillir 1 à 2 personnes. Restauration et vente à emporter.

**Type d'hébergement :** Chambres  
**Adresse :** 4, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h0771@accor.com](mailto:h0771@accor.com) / 01 41 45 40 40



### Mama Shelter Paris La Défense

Situé à Puteaux, l'hôtel Mama Shelter dispose de 211 chambres, réparties sur 14 étages, dont 12 chambres famille. Il dispose d'une large offre de restauration avec deux restaurants, dont un en rooftop, ainsi qu'un buffet pour le petit-déjeuner.

**Type d'hébergement :** Chambres  
**Adresse :** 10, rue Jean-Jaures – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [parisladefense@mamashelter.com](mailto:parisladefense@mamashelter.com) / 01 40 81 02 02

## HÔTELS 4 ÉTOILES



### CitizenM Paris La Défense

L'hôtel dispose de 175 chambres avec, pour certaines, vue sur La Grande Arche grâce aux fenêtres panoramiques. Le CitizenM propose une offre de restauration, un buffet pour le petit-déjeuner et une terrasse proche du bar et de la cuisine. Deux salles de réunions sont également accessibles, ainsi qu'un salon design et une boutique CollectionM.

**Type d'hébergement :** Chambres  
**Adresse :** 194, jardins de l'Arche – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [supportpld@citizenm.com](mailto:supportpld@citizenm.com) / 01 86 65 59 60



### Hilton Paris La Défense

Situé au cœur du bâtiment Westfield CNIT, voyagez dans les années 50-60 avec ses 153 chambres spacieuses et chaleureuses, nos espaces de réunions et notre restaurant «Muses».

**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** Westfield CNIT, 2, place de La Défense – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [parisladefense@hilton.com](mailto:parisladefense@hilton.com) / 01 46 92 10 10



### Meliá Paris La Défense

L'hôtel Meliá se situe à côté du Bassin Takis, l'un des lieux emblématiques du quartier d'affaires. Sur 19 étages, il dispose de 364 chambres, de la double à la grande suite avec vue sur la tour Eiffel. Le bar Skyline permet aux clients de l'hôtel de prendre un verre et déguster des tapas tout en profitant du panorama sur Paris.

**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** 3, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [melia.ladefense@melia.com](mailto:melia.ladefense@melia.com) / 01 75 57 99 00



### Mercure Paris La Défense

Cet hôtel propose des chambres récemment rénovées, à la décoration épurée, minérale et végétale. Il dispose d'un rooftop au 12<sup>e</sup> étage pour prendre un verre avec vue sur la tour Eiffel et sur Paris. Il est également possible de réserver des salles de réunion lors de son séjour ou de faire du sport dans le centre de fitness.

**Type d'hébergement :** Chambres  
**Adresse :** 18-30, rue Baudin – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h1546@accor.com](mailto:h1546@accor.com) / 08 25 80 27 27



### Mercure Paris La Défense Grande Arche

Le Mercure Paris La Défense Grande Arche dispose de nombreuses chambres au style urbain et industriel, pouvant accueillir de deux à trois personnes. L'hôtel dispose d'un bar, d'une salle de sport, de salles de séminaire et de plusieurs espaces de coworking.

**Type d'hébergement :** Chambres  
**Adresse :** 17-20, esplanade Charles-de-Gaulle – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h1982@accor.com](mailto:h1982@accor.com) / 01 46 69 68 00

## Où dormir ?



### Novotel Paris La Défense Esplanade

Situé à 2 min du métro, l'hôtel Novotel Paris La Défense propose 280 chambres pouvant accueillir jusqu'à quatre personnes, 9 salles de réunions, une salle petit déjeuner et restaurant-bar. Son restaurant le Greem propose une carte variée, fraîche, tendance, végétal avec des produits locaux.

**Types d'hébergement :** Chambres  
**Adresse :** 2, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [hb0747-fb@accor.com](mailto:hb0747-fb@accor.com) / 01 41 45 23 17



### Tribe Paris La Défense Esplanade

Le Tribe Paris La Défense est l'un des nombreux hôtels 4 étoiles du territoire. Il est constitué de 184 chambres, dont certaines avec accès à un balcon. Il propose un petit-déjeuner continental et végétarien.

**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** 11, rue de l'Abreuvoir – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [hb879@accor.com](mailto:hb879@accor.com) / 01 81 22 23 60



### Novotel Paris La Défense Nanterre

Au printemps 2025, le Novotel Paris La Défense Nanterre ouvrira ses portes. Il proposera 170 chambres, un restaurant et un bar lumineux, des salles de réunions, et un espace bien être avec salles de fitness et de massage et une piscine intérieure.

**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** 14, rue des 3 Fontanot – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [hb6t8@accor.com](mailto:hb6t8@accor.com) / 01 85 78 15 13  
**Ouverture Printemps 2025**



### Nest Hotel Paris La Défense by MGallery Collection

Véritable cocon urbain, le Nest propose 151 chambres et suites dans le style Memphis des années 1980. Il bénéficie de salles de réunion, d'un restaurant bistronomique et d'une salle de fitness.

**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** 34, cours Michelet – 92060 Paris La Défense  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h0912--re2@accor.com](mailto:h0912--re2@accor.com) / 01 47 76 44 43



### Okko Hotels Paris La Défense

Cet hôtel récent propose des chambres « 4 étoiles pour un sommeil sans nuage ». Imaginé par Studio Catoir et Patrick Norguet, il est situé à Nanterre à côté de la future gare du RER E Nanterre-La-Folie, de Paris La Défense Arena et de La Grande Arche.

**Type d'hébergement :** Chambres  
**Adresse :** 2261, boulevard de La Défense – 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 49 67 64 13



### Pullman Paris La Défense

Le Pullman Paris La Défense dispose de 382 chambres et suites spacieuses et design pour accueillir jusqu'à quatre personnes. Il propose également une salle de fitness, un hammam et une dizaine de salles de réunions.

**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** 11, avenue de l'Arche – 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h3013@accor.com](mailto:h3013@accor.com) / 01 47 17 50 00



### Renaissance Paris La Défense

À quelques mètres du centre commercial Westfield Les 4 Temps et de Paris La Défense Arena, l'hôtel Renaissance de 330 chambres a adopté un style moderne et industriel. Il bénéficie également d'espaces de réunion, d'une salle de sport et d'un restaurant.

**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** 60, cours Valmy – 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [groups@renaissanceladefense.com](mailto:groups@renaissanceladefense.com) / 01 41 97 50 50

## HÔTELS 5 ÉTOILES

# L'Espace Info Paris La Défense

Situé au cœur du quartier d'affaires, près de la Fontaine Agam, l'Espace Info Paris La Défense accueille les visiteurs du quartier du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h. Le lieu consacré pour retrouver toutes les informations concernant le territoire, plaquettes de communication et supports de visites ainsi que des détails sur les activités et événements qui s'y déroulent.

15, place de La Défense – 92400 Courbevoie  
info@parisladefense.com  
Téléphone : 01 47 74 84 24



## Nos supports d'information

Le site internet [parisladefense.com](http://parisladefense.com) permet de retrouver toute l'actualité du territoire, l'agenda des événements, plusieurs rubriques avec les différents lieux à découvrir et visiter, l'histoire du quartier, ses modalités d'accès, ainsi que les projets et chantiers en cours et à venir.

Inscrivez-vous à la [newsletter de Paris La Défense](#).

Paris La Défense est également présent sur de nombreux réseaux sociaux :

- **LinkedIn**, pour suivre les grands projets du territoire.
- **X**, avec l'actualité de Paris La Défense en direct.
- **Facebook**, pour des infos de proximité.
- **Instagram**, avec de sublimes photos et vidéos du site.
- **TikTok**, avec les bons plans du quartier !
- **Youtube**, pour découvrir le territoire en vidéos.



Plusieurs supports sont à votre disposition en version papier à l'Espace Info Paris La Défense :

- **Plan piétons**, pour s'y retrouver au milieu des tours !
- **Parcours d'œuvres d'art**, pour repérer les 60 œuvres de la collection en plein air.
- **Magazine d'actualités**, pour suivre les tendances du quartier.
- **Plaquette**, pour tout savoir sur Paris La Défense et les développements à venir.

Retrouvez aussi tous nos documents en téléchargement sur [notre site internet](#).



# Vos contacts

Pour toute demande d'information :  
par mail à [communication@parisladefense.com](mailto:communication@parisladefense.com) / 01 46 93 19 00



Vous êtes un professionnel du tourisme ?  
Contactez : Anne de Livonnière,  
Cheffe de projets  
Pôle Promotion territoriale et internationale  
[adelivonniere@parisladefense.com](mailto:adelivonniere@parisladefense.com)

## Paris La Défense

Cœur Défense Tour B  
110, esplanade du Général-de-Gaulle  
92932 Paris La Défense

[parisladefense.com](http://parisladefense.com)

Paris La Défense • Mars 2025 • Conception : IDIX • Photo de couverture : Augustin Detienne • Crédits photos : Abaca Press Francesco Luciani / Abaca Press Giuliano Ottaviani / Abaca Press Antoine Huot / Westfield / Sabrina Budon / Blocbuster / Constance Decorde / Grégoire Créton / Augustin Detienne / Crossfit Grande Arche / Crossfit Factory / Dynamo Cycling / Orange Emissive 2021 / Fitness Park / Forest Hill / Hapik / Illucity / 11H45 / Teddy Lair / La Terrasse / Neones / Pif à Papa / Team Break / Urban Soccer / CD92-Julia Brechler / Benedite Topuz / CD92-Martin Argyroglo / Hadrien Picard / Adagio / Citadines / Citizen M / Fraser / Hilton / Novotel-Ibis / Mama Shelter / Melià / Mercure / Nest / Pullman / Renaissance / Okko Hotels / Tribe / Noccio / Francis Amian / Abaca Press Antoine Huot / Châteauform' / CNIT Forest / Comet / Imagin'Office / Carlos Ayesta / Pierre Chatel-Viparis / Yvan Rossignol / Patrice Maurein / **Fraser Suites** / Paris La Défense.

