

Guide étudiants

Septembre 2026 - Paris La Défense

PARIS
LA
DÉFENSE
*d'un quartier
vibrant*



SOMMAIRE

- P. 03 • Bien plus qu'un quartier d'affaires !
- P. 04 • Comment venir ?
- P. 05 • Plan piétons
- P. 06 • Votre événement étudiant
- P. 07 • Où s'engager ?
- P. 09 • Que faire ?
- P. 19 • Où manger ?
- P. 22 • Où réviser ?
- P. 25 • Où se loger ?
- P. 28 • Les infos pratiques
- P. 29 • Où étudier ?
- P. 34 • L'Espace Info
- P. 34 • Nos supports d'information
- P. 35 • Vos contacts

Paris La Défense

Bien plus qu'un quartier d'affaires !

Premier quartier d'affaires d'Europe et quatrième quartier d'affaires le plus attractif au monde, Paris La Défense est devenu, en plus de 60 ans, un véritable quartier de vie, animé et vibrant.

Au fil du temps, le territoire a séduit plus d'une cinquantaine d'établissements d'enseignement supérieur, accueillant chaque année plus de 70 000 étudiants. Une communauté au cœur d'un puissant écosystème réunissant notamment des entreprises de toutes tailles et de tous secteurs d'activités. Au-delà des opportunités de stages ou de premières embauches, les synergies se développent autour de projets d'études, où le quartier peut lui-même en devenir le sujet. Dans le futur, des projets mutualisés d'offres de services viendront renforcer ce territoire de vie étudiante.

Le hub de transport renforce fortement l'attractivité du territoire. Situé à une dizaine de minutes du cœur de Paris, le quartier 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 dans les années à venir.

Unique en France de par sa verticalité, il est aussi un haut lieu de la création architecturale et artistique, avec ses tours emblématiques et son musée à ciel ouvert, composé de plus de soixante œuvres d'art contemporain. L'attractivité du quartier est complétée par une offre diversifiée et qualitative de loisirs, de restaurants ou encore d'hébergements et lieux de rencontre. Le cœur de Paris La Défense bat également au rythme de grands événements, tels que le festival Garden Parvis, les courses caritatives ou encore le traditionnel Marché de Noël.

Un territoire qui devient, chaque jour, plus agréable à vivre grâce aux actions de l'établissement public Paris La Défense qui aménage, exploite et anime le territoire au prisme de son cap stratégique, 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.

Découvrir
le territoire
en vidéo



1^{er}
QUARTIER D'AFFAIRES
D'EUROPE

Chiffres clés

4^e

quartier le plus
attractif au monde

(baromètre des quartiers d'affaires
internationaux – EY/ULI)

TOP 5

des immeubles
les plus hauts

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



37,35 ha
d'espaces publics
végétalisés



Plus de
70
établissements
d'enseignement supérieur

70 000 ÉTUDIANTS
200 000 SALARIÉS
50 000 HABITANTS

1
HUB

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

Plénitude 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
200
restaurants



Près de
20
food trucks

Plus de
60
œuvres d'art



+ de 2 000
places sur arceaux vélos
+ de 600
places disponibles dans
les parkings du territoire

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

Au cœur du hub de transports, le Terminal Jules Verne permet de rejoindre les autocars assurant les :

- Liaisons vers l'ouest francilien, assurées par Île-de-France Mobilités (Express A14...)
- Liaisons nationales opérées par différents transporteurs (Flixbus, Blablacar...).



Accès et stationnements vélo

La circulation à vélo est autorisée à La Défense. Pour rejoindre la dalle, plus d'une vingtaine d'accès sont proposés via les passerelles ou les boulevards. Plus de 2 000 arceaux vélos sont disponibles sur l'espace public et 600 places de stationnement deux roues dans les parkings.

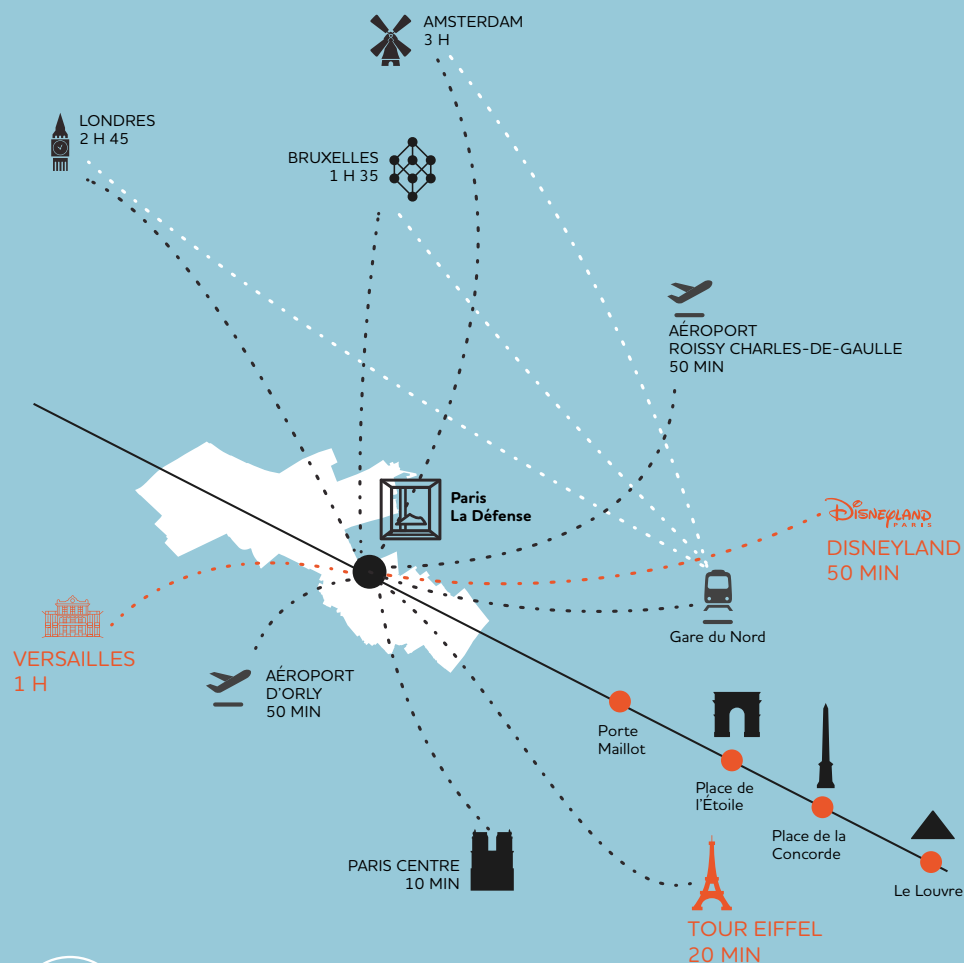
En 2026, le quartier accueillera une trentaine de stations Vélib', soit plus de 1 200 bornes.



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.



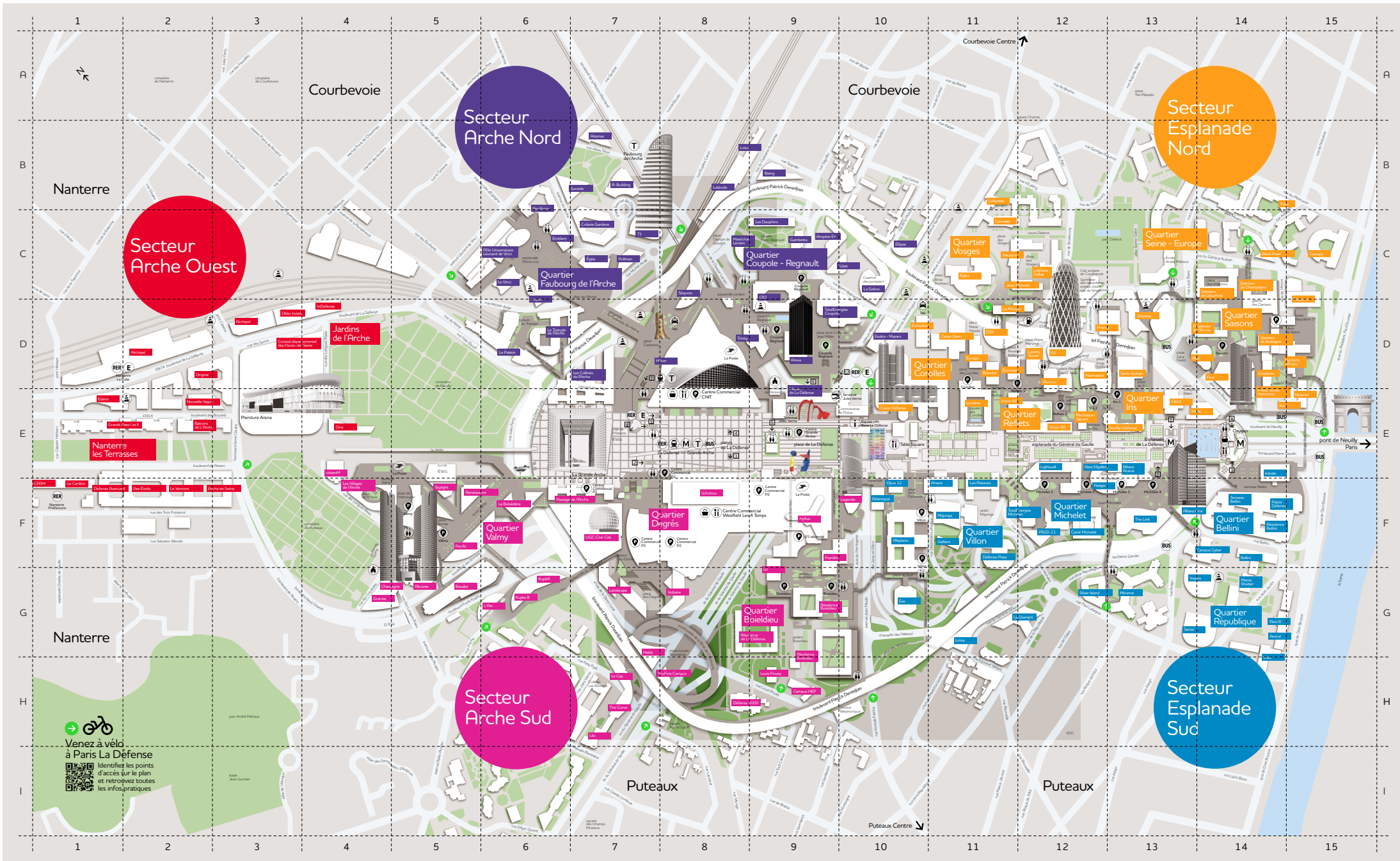
P

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.

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

Plan piétons



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 l'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 pour 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 servent à 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. Afin de collecter des fonds, l'association organise depuis de nombreuses années une course solidaire interentreprises dans le quartier d'affaires.



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.



Le marché de Noël

Une institution, et ce, depuis plus de 25 ans ! Le marché de Noël est le rendez-vous incontournable pour les visiteurs et exposants avec, à la clé, une ambiance de Noël pour préparer en toute quiétude les fêtes de fin d'année.

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.





Où s'engager à Paris La Défense?

À Paris La Défense, nous en sommes convaincus : la solidarité et l'engagement citoyen peuvent changer les choses ! De nombreux événements sont organisés au fil de l'année, comme des courses solidaires (voir [page 6](#)), ou encore le World Clean Up Day, afin de soutenir des causes telles que l'environnement, la lutte contre le cancer ou encore l'éducation dans le monde.

Différentes associations sont également présentes sur le territoire, offrant la possibilité aux étudiants de venir en aide aux personnes en situation de grande précarité ou isolées. Dons de vêtements, distribution de petits-déjeuners, participation à des ateliers de sensibilisation, cohabitation intergénérationnelle... les opportunités de bénévolat ne manquent pas !

Autant d'initiatives qui permettent à tous de se rencontrer et de sortir de son quotidien en s'engageant dans des causes d'intérêt général, le tout dans un objectif de mieux vivre ensemble.

Pour en
savoir plus



Les associations



L'Association du Site de La Défense

L'aSd est une association de prévention spécialisée et un Point d'Accueil Écoute Jeunes (consulter [la carte des PAEJ](#)). Lieu gratuit, confidentiel et anonyme, il offre un accueil, une écoute, un soutien, une orientation et un accompagnement éducatif, social et psychologique aux jeunes âgés de 11 à 25 ans, et peut aussi accueillir les parents. Il y est possible d'échanger avec un psychologue ou de rencontrer des éducateurs et des médiateurs socio-culturels.

Horaires: Du lundi au vendredi de 10h à 18h
Adresse: NDP, 1, parvis de La Défense – 92800 Puteaux
Infos: [Site internet](#) / 01 46 98 00 49



Le Chaînon Manquant

L'association agit contre le gaspillage et la précarité alimentaires. Chaque jour, les bénévoles collectent des surplus frais et de qualité chez les professionnels de l'alimentation, puis les redistribuent directement en camionnette frigo aux associations de solidarité à proximité. L'association cherche des bénévoles pour participer aux tournées de collecte et de distribution.

Horaires: Missions au départ de La Défense tous les jeudis (12h45 – 17h) et vendredis (13h30 – 17h)
Adresse: 61, rue Henri Regnault – 92400 Courbevoie
Infos: [Site internet](#) / 07 68 81 33 02



Entourage

L'association a pour but de recréer du lien social entre voisins de quartier, avec ou sans-abri, en utilisant la technologie positive. Son application mobile offre la possibilité de participer à des ateliers de sensibilisation sur le monde de la rue, de proposer des actions solidaires à proximité de chez soi ou de participer à des événements de convivialité pour aller à la rencontre de ses voisins sans-abris.

Infos: [Site internet](#) / [Application mobile](#) Entourage / mail: ambassadeurs@entourage.social / 06 11 04 06 14



La Cravate Solidaire

Cette association accompagne des personnes éloignées de l'emploi à réussir leurs entretiens d'embauche et acquérir les codes professionnels de l'entreprise. A l'aide de bénévoles Coach Image ou Ressources Humaines, le candidat maximise ses chances de réussite. Des collectes de tenues professionnelles sont également organisées au sein d'entreprises de La Défense, puis triées avec l'aide des bénévoles.

Horaires ateliers: Du lundi au samedi, de 11h à 19h
Horaires don de tenues: Lundi, mercredi, vendredi et samedi, de 13h à 17h
Adresse: 162, rue Nationale – 75013 Paris
Infos: [Site internet](#) / mail bénévolat: benevolat@lacravatesolidaire.org



La Maison de l'amitié La Défense

L'association a pour vocation d'aller à la rencontre des personnes isolées et en situation de grande précarité, qui vivent ou sont de passage à La Défense. Elle œuvre à recréer du lien social et à concrétiser la solidarité entre tous par un accueil proposé quotidiennement au sein d'un espace de convivialité partagé entre bénéficiaires, salariés et bénévoles. De nombreuses missions de bénévolat y sont possibles.

Infos: [Site internet](#) / mail bénévolat: mmoustakaly@lamaisondelamitie.fr



La Salle À Manger

Ce restaurant solidaire, ouvert à tous, a pour particularité de proposer un déjeuner complet à 1€ aux personnes en précarité de La Défense, orientées par un travailleur social. La solidarité s'y incarne aussi par le lien entre des univers qui se croisent souvent à La Défense sans se rencontrer. Le restaurant est aussi un lieu d'insertion professionnelle et d'anti-gaspillage alimentaire, travaillant à partir de denrées invendues non transformées.

Horaires bénévolat en cuisine: Du lundi au vendredi, de 9h à 11h30 ou de 14h30 à 16h30
Horaires bénévolat accueil et service en salle: Du lundi au vendredi, de 12h à 14h
Adresse: 2, patio de la Pyramide – 92800 Puteaux
Infos: [Site internet](#) / mail bénévolat: bonjour@salleamanger.org / 06 98 19 29 57

Que faire ? Les activités du territoire

Paris 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. Quatorze 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 aussi à tous les 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, lieu unique qui permet de naviguer dans l'Histoire grâce à des expériences inédites et immersives. Autant d'expériences et activités accessibles avec des tarifs préférentiels pour les étudiants.

L'offre Westfield Les 4 Temps - CNIT, dont les commerces sont ouverts tous les jours, en fait aussi un spot très prisé des usagers !



Un des plus
grands centres
commerciaux
d'Europe



30
lieux
d'activités



14
salles
de sport



2
cinémas
26 salles

Pour en
savoir plus



Les activités

CULTURE



CGR Nanterre Cœur Université

Le cinéma CGR 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

Tarif : pour les étudiants 7,00 € la séance

Infos : [Site internet](#)



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.

Adresse : 1, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / Demande par mail pour les groupes :

ce-groupes@amaclio.com



La Contemporaine

La Contemporaine possède de multiples casquettes : elle est à la fois une bibliothèque, un musée et un centre d'archives. Créée en 1918, elle est dorénavant la seule institution en France à collecter, conserver et transmettre ses données sur l'histoire européenne au cours des XX^e et XXI^e siècles.

Horaires : Du mardi au samedi

Adresse : 184, cours Nicole-Dreyfus – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : actionculturelle@lacontemporaine.fr



Explore Paris

Pour vous accompagner durant votre découverte du quartier d'affaires, le site internet Explore Paris, spécialiste des visites guidées du Grand Paris, vous propose de nombreuses visites thématiques.

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 vin 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



Plenitude Arena

La Plenitude Arena est la plus grande salle indoor d'Europe ! Sur 94 000 m², elle accueille de nombreux concerts et 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](#)



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 photographies, dans une salle polyvalente de 145 m².

Horaires : Du mercredi au vendredi de 12h à 18h et le samedi de 14h à 18h.

Cœuvres exposées en vitrine visible 7j/7, 24h/24

Adresse : 57, boulevard de Pesaro – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : arts.plastiques@mairie-nanterre.fr



Théâtre des Amandiers

Fondé dans les années 1960, le théâtre des Amandiers, installé à Nanterre, est devenu un centre dramatique national. Après sa récente rénovation, il propose à nouveau de nombreuses pièces de théâtre, tout au long de l'année.

Horaires : En fonction de la programmation

Adresse : 7, avenue Pablo-Picasso – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#)

Que faire ?



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](#) / Application UGC Direct



Zoo Art Show

Le Zoo Art Show, plus grand street show indoor d'Europe, a installé dans le quartier d'affaires une exposition immersive hors du commun ! Dans l'immeuble la Maison de La Défense, ce sont les œuvres de plus de 500 artistes internationaux que vous pourrez admirer sur quatre étages.

Horaires : Du mardi au dimanche, sur réservation

Adresse : 4, place de La Défense – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / [Billetterie](#)



Team Break

Au cœur de l'immeuble Jean Monnet, partez à la découverte du Bunker Team Break. Grâce à ses 11 salles d'escape game, ses salles de Quiz Game et de Blind Test et ses deux Murder Party, vous pourrez vous amuser avec vos amis après les cours.

Horaires : Du lundi au vendredi, de 9h45 à 23h, le samedi et le dimanche, de 9h45 à minuit

Adresse : 11, place des Vosges – 92400 Courbevoie

Tarifs : 10% de réduction pour les étudiants avec le code RECRUE10

Infos : [Site internet](#) / mail : ladeffense@team-break.fr



La Tête dans les nuages

Cet espace de loisirs familial, installé dans le centre commercial Westfield les 4 Temps, vous permet 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 : Ouverture en 2024

Adresse : Westfield Les 4 Temps, zone Mandarine, niveau 3, 15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#)

EXPÉRIENCES IMMERSIVES



Cité de l'Histoire

La Cité de l'Histoire propose deux expériences immersives de réalité virtuelle pour plonger les visiteurs dans l'histoire. Les secrets de la cathédrale Notre-Dame de Paris ou l'histoire de Paris, du village gaulois à l'accueil de l'exposition universelle, à vous de choisir ce que vous voulez découvrir.

Horaires : Le samedi et le dimanche de 10h à 19h

Adresse : Sous La Grande Arche, 1, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

Tarif : pour les étudiants 10,99 € la place

Infos : [Site internet](#) / demande par mail pour les groupes :

ce-groupes@amaclio.com



Disparition à La Défense

En mode Cluedo, en famille, entre amis ou collègues, *Disparition à La Défense*, c'est le nouveau jeu digital qui vous invite à arpenter le quartier et collecter les indices pour résoudre l'affaire. Une star a été enlevée, partez à sa recherche pour qu'elle puisse se produire sur scène le soir même !

Infos : [Site internet](#)



SPORT



Basic Fit

La salle de sport Basic Fit, installée sur la place des Corolles, propose plus de 900 m² d'espace d'entraînement. Elle propose des zones musculation, cardio, poids libres, d'étirement ou encore de cyclisme virtuel.

Horaires : Du lundi au vendredi, de 6 h à 22 h 30, le samedi et dimanche de 9 h à 19 h

Adresse : 33, place des Corolles - 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)



Crossfit Factory

Le centre Crossfit Factory à Puteaux fait plus de 400 m². 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

Tarifs : Offre étudiants, 100 €/mois (1 WOD par jour + Open Gym) du lundi au samedi

Infos : [Site internet](#) / crossfitfactory92@gmail.com



Crossfit Grande Arche

Cette salle de crossfit située dans les couloirs de la station de RER Grande Arche fait plus de 400 m². 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](#)



Dynamo cycling

Dynamo cycling est la seule salle d'indoor-cycling à La Défense. Installée au niveau -1 du CNIT, elle propose des séances de vélos sur de la musique pour travailler son cardio et ses abdos, en solo, entre amis ou même entre collègues 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 : CNIT, niveau -1, 2, place de la Défense - 92800 Puteaux

Tarifs : Deux offres valables en studio uniquement, le pack étudiants 5 sessions, 19 €/sessions ou l'offre étudiants, 21 € la session.

Infos : [Site internet](#) / mail: ladeffense@dynamo-cycling.com



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 m², 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](#)



Hapik

Hapik est une salle d'escalade de plus de 500 m², avec 90 voies d'escalade aux couleurs vives pour les petits et grands allant jusqu'à 8 mètres de hauteur. La salle propose aussi deux parcours d'acrobranche.

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

Infos : [Site internet](#) / mail: nanterre@hapik.fr



Infinity

L'Académie Infinity propose des cours d'arts martiaux, notamment dans les locaux de l'Université de Nanterre. Au programme: du 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, de 7 h à 22 h

Adresse : 57, jardins Boieldieu - 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#)

Que faire ?



Keepcool

La salle de sport Keepcool est située au pied de la tour Ariane, à seulement quelques mètres de la place de la Défense. Ouverte tous les jours, la salle est composée de différents espaces pour les sportifs (cardio, renforcement, stretching, gym, vélos...). Une séance de découverte est proposée avant de souscrire à un abonnement.

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



Neoneess

La salle de sport Neoneess La Défense-Grande Arche regroupe sur 1400 m² 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 pilate 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](#)



On Air

On Air a ouvert une nouvelle salle de sport sur le territoire de Paris La Défense. Le club propose 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



Toca Social

En 2026, Toca Social ouvre ses portes au Westfield CNIT. Une nouvelle expérience à vivre, tout droit venue du Royaume-Uni, qui mêle football interactif et jeux immersifs.

Horaires : Du lundi au mercredi de 11 h à 22 h, le jeudi de 11 h à 23 h, le vendredi de 11 h à minuit, le samedi de 10 h à minuit, et le dimanche de 10 h à 22 h
Adresse : 2, place de La Défense – 92800 Puteaux
Tarifs : 10 % de réduction pour les étudiants avec le code UNIPLD
Infos : [Site internet](#)



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 10 h à minuit, le samedi de 9 h à 21 h, le dimanche de 9 h à 21 h 30.
Adresse : 85, avenue François-Arango – 92000 Nanterre
Infos : [Site internet](#)

SHOPPING



Westfield CNIT

Le Centre des Nouvelles Industries et Technologies, construit en 1958, est devenu un centre commercial à la fin des années 90. Il accueille désormais de grandes enseignes. Des espaces de séminaires et une nouvelle offre de restaurants et de boutiques ont ouvert depuis peu avec la mise en service de la station du RER E.

Horaires : Tous les jours, de 10 h à 20 h 30
Adresse : 2, parvis de La Défense – 92800 Puteaux
Infos : [Site internet](#)



Westfield Les 4 Temps

Construit dans les années 80 et devenu l'un des plus grands centres commerciaux d'Europe, Westfield Les 4 Temps est en perpétuel 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 10 h à 20 h 30
Adresse : 15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux
Infos : [Site internet](#)



Que faire ? Les parcours pour visiter Paris La Défense

Au fil du temps, le premier quartier d'affaires européen est devenu un lieu de vie 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 usagers.

Pendant quelques heures entre deux cours, 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 !

 **60**
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.



1

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.



2

Le CNIT

Inauguré à la fin des années 50, le Centre des Nouvelles Industries et Technologies est le premier édifice construit sur le territoire. Après avoir accueilli de nombreuses expositions, le Westfield CNIT abrite désormais des bureaux, boutiques et restaurants, ainsi qu'une gare du RER E.



3

La Fontaine monumentale

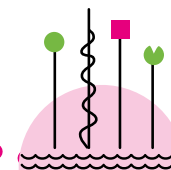
Un peu plus loin, prélassiez-vous près de la Fontaine monumentale de Yaacov Agam. Conçue pour être une œuvre d'art spectaculaire à l'échelle du quartier d'affaires de La Défense, ses jeux de jets d'eau invitent à la contemplation et à la photographie.



4

La place Basse

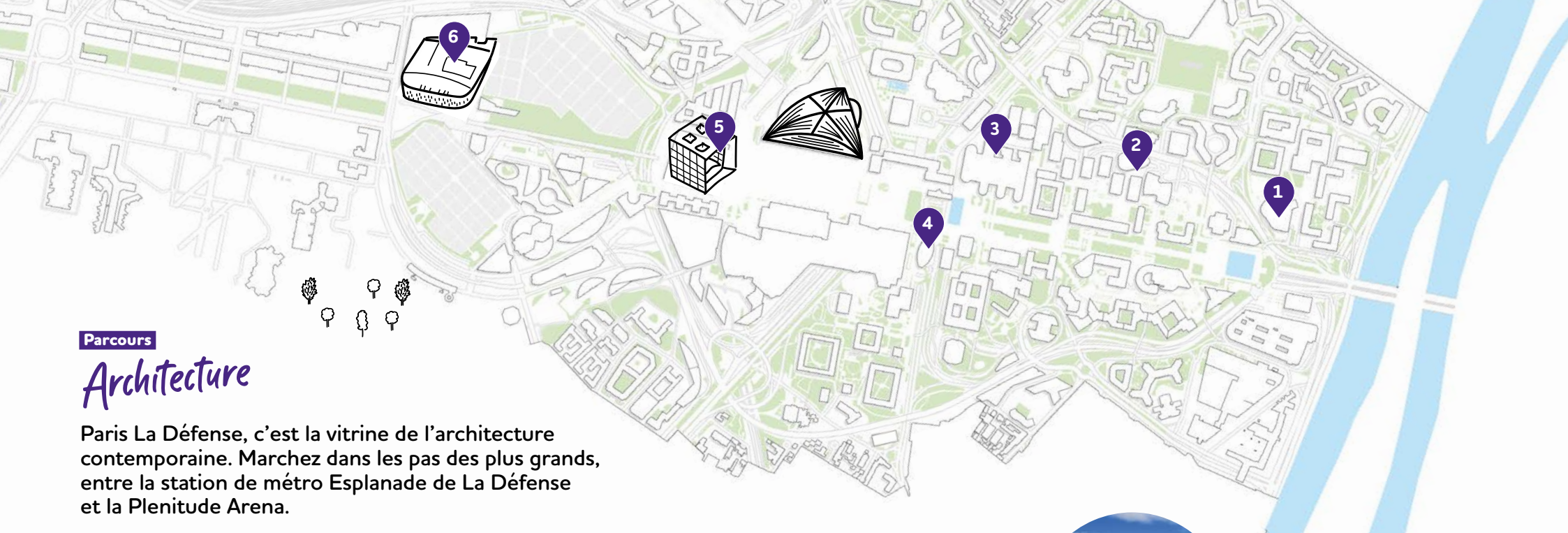
Offrez-vous un moment de détente sur la place Basse avec une vue imprenable sur l'Arc de Triomphe de Paris. Un lieu idéal pour déjeuner ou pour venir se reposer en famille le week-end dans le quartier d'affaires.



5

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 la Plénitude Arena.



La tour First

Impossible à louper, la tour First, un des plus hauts gratte-ciels 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 m² 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.



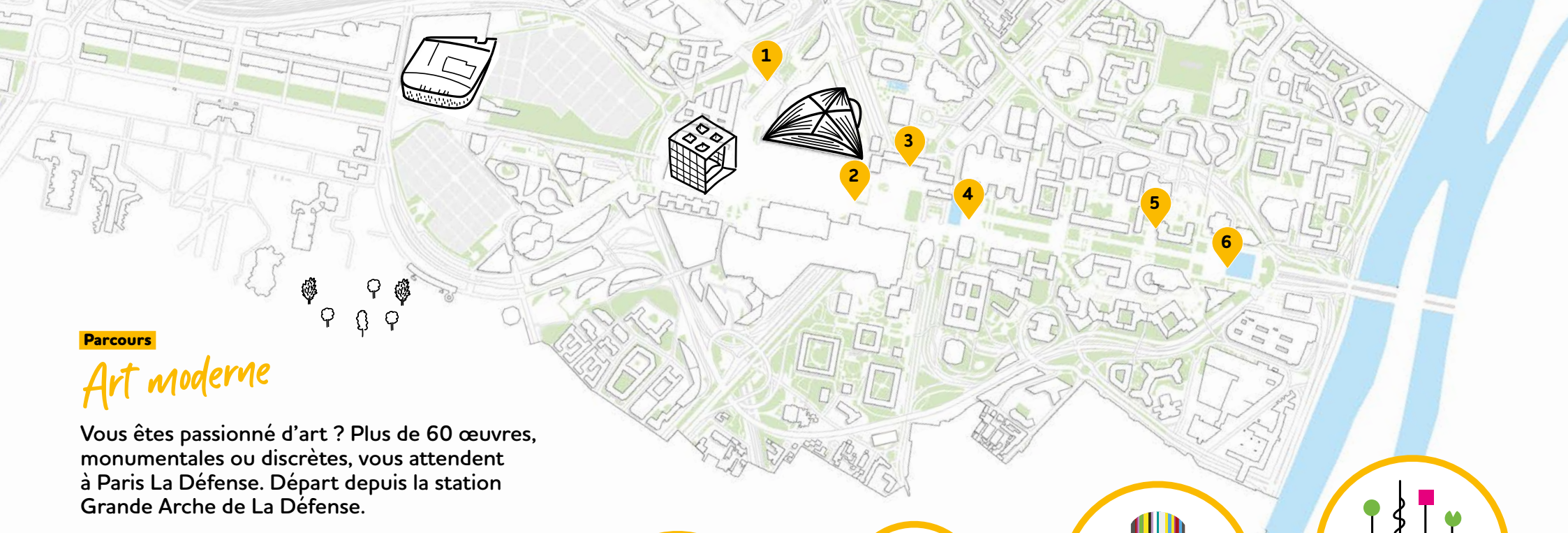
La Grande Arche

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



Plénitude 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 Jeux Olympiques 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.



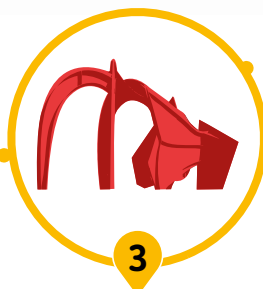
Le Pouce de César

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.



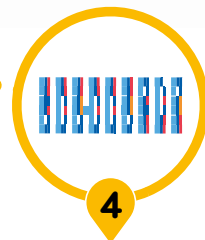
Les Personnages Fantastiques

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.



Araignée Rouge

Une œuvre imposante d'Alexandre Calder, 15 mètres de haut et surtout avec ses 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.



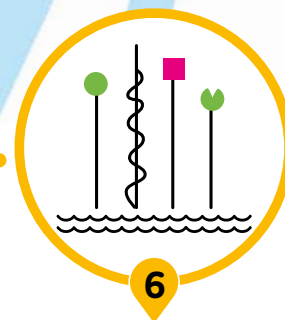
La Fontaine monumentale

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.



Le Moretti

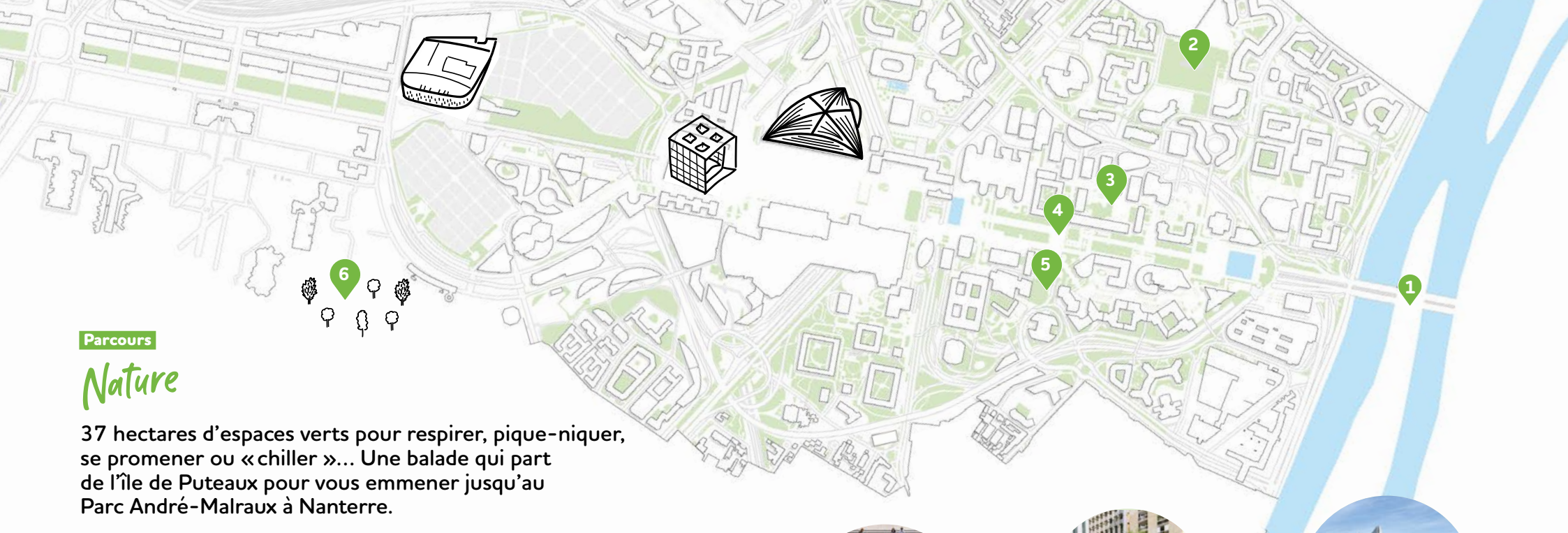
Cette paille géante de Raymond Moretti recouvre une cheminée d'aération de 32 mètres de haut et l'habille par 672 tubes de fibre de verre de 19 couleurs différentes, positionnés sur l'intégralité de la surface pour souligner au mieux le volume vertical de cette œuvre.



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.



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.



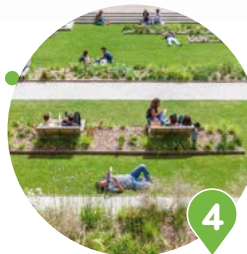
Le parc Diderot

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.



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".



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, lavande ou jasmin, est parsemée de bacs sculptés par l'artiste Shelomo Selinger.



L'éco-jardin Majunga

Situé au pied de la tour Majunga, cet éco-jardin en pleine terre s'étend sur 2 300 m² 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.



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. Propice aux longues promenades, à la pratique de l'escalade sur mur ou encore pour profiter de l'aire de jeux d'eau, conçue pour les enfants.



Où manger à Paris La Défense ?

Avec plus de 200 restaurants, l'offre de restauration de Paris La Défense est riche et prête à combler tous les goûts ! Que vous soyez seul ou entre amis, chacun peut y trouver son bonheur à toute heure de la journée, du petit-déjeuner au dîner, en passant par l'afterwork.

Pour moins de 15 €, il est possible de déjeuner en découvrant les offres chez Maison Pradier ou du food court Pause. Les nombreux espaces verts du territoire vous accueilleront pour déguster une salade de chez Mister Garden ou un sandwich de chez La Famille. Pour décompresser après une journée de cours, rien de tel qu'un happy hour dans les bars du territoire, comme IT Trattoria, Aubrac Corner ou le Sports Bar du Mama Shelter.

Paris La Défense possède également sa flotte d'une vingtaine de Food Trucks aux spécialités variées de cuisine du monde, à retrouver le midi, du lundi au vendredi, dans plusieurs lieux du quartier d'affaires.

Pour en
savoir plus



Près de
20
food trucks



Pour en
savoir plus



Plus de
200
restaurants



Les restaurants et bars

SUR LE POUCE



Cosy

Cosy concilie restauration rapide et expérience gastronomique pour des prix de 4 à 8€ ! Les plats changent au quotidien, avec des produits frais choisis et concoctés chaque matin près de la Grande Arche.

Spécialités : Sandwichs et salades

Terrasse : Non

Ouverture : Du lundi au vendredi

Adresse : 22, passage de l'Arche – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#)



Maison Pradier

La Maison Pradier est une boulangerie française qui propose une offre variée de restauration sur le pouce. L'offre étudiante permet de profiter d'un menu avec sandwich, boisson et dessert à partir de 8,90 euros.

Spécialités : Sandwichs et salades

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi

Adresses : 86, Esplanade du Général de Gaulle – 92400 Courbevoie
Galerie de la Grande Arche – Salle des échanges Gare RER – 92800 Puteaux
15, Parvis de la Défense – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#)



Mister Garden

Les quatre restaurants installés dans le quartier proposent un univers où la salade règne en maître. Des produits sélectionnés avec soin, pour des salades à prix abordables, préparées à la minutes devant le client.

Spécialités : Sandwichs et salades

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi midi

Adresses : Mister Garden – La Défense Iris: 8 bis, place de l'Iris – 92400 Courbevoie
Mister Garden – La Défense Europe: 33, place des Corolles – 92400 Courbevoie
Mister Garden – La Défense Saisons: 51, galerie des Damiers – 92400 Courbevoie
Mister Garden – La Défense Grande Arche: 32, passage de l'Arche – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#)



Pause

Situé sur la place des Reflets, Pause propose un foodcourt familial de 140 m². Bar à salades, stand de pâtes fraîches, et restaurant de grillades, à vous de choisir ce que vous avez envie de déguster. Ce lieu convivial est un véritable espace de vie au cœur du quartier Reflets.

Spécialités : Sandwichs et salades

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi

Adresse : 35, patio des Reflets – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / mail: mehdiseoud@hotmail.fr

POUR SE POSER



Ben's and Coffee

Le restaurant Ben's and Coffee, à Nanterre, propose un large choix, allant des grillades, burgers, pâtes aux sandwichs et salades.

Spécialités : Sandwichs et salades

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au dimanche, midi et soir

Adresse : 38, boulevard de Pessaro – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#)



Burgouzz

Le restaurant Burgouzz, du YouTubeur et créateur de contenus Valouzz est installé dans le quartier Corolles. Burgouzz propose des smashes burgers, accompagnés de frites maison, pour la pause déjeuner ou le dîner.

Spécialité : Burgers

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au dimanche

Adresse : 38, place des Saisons – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)



Cave Playtime

Rendez-vous dans Cœur Défense pour découvrir la Cave Playtime. En hiver, rendez-vous pour une bonne raclette réconfortante, en été, c'est soirées grillades au programme.

Spécialité : Français

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi

Adresse : 17, place des Corolles – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)



IT Trattoria

Installé dans le complexe de restauration Table Square, le restaurant It Trattoria, c'est le sud de l'Italie près de votre école ! Chaque matin, les chefs y préparent pâtes, pizzas, salades et limonades artisanales.

Spécialité : Italien

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi, midi et soir

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

Infos : [Site internet](#)

Où manger ?



Jungle Gorill

Embarquez en plein cœur de la jungle tout en restant à 4 min à pied du Westfield CNIT. Chez Jungle Gorill, les chefs vous concoctent des recettes savoureuses et pimentées : des burgers uniques, des grillades de qualité et des salades exotiques.

Spécialité : Burgers

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au dimanche, midi et soir

Adresse : 1, allée de l'Arche – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)



Noura Street Food

Noura Street Food propose une cuisine libanaise revisitée et diversifiée. Profitez des produits frais et de saisons pour un voyage culinaire aux saveurs du Moyen-Orient.

Spécialités : Oriental / Africain

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi, midi

Adresse : 3, passage de l'Arche – 92800 Puteaux

Infos : mail : nourastreetfood@noura.com

POUR BOIRE UN VERRE



Aubrac Corner

Fast-food aveyronnais situé à deux pas de La Grande Arche et de la Plénitude Arena, l'Aubrac Corner séduit les adeptes d'afterworks ! 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

Adresse : 36, boulevard de Pesaro – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#)



Billy Billy

En face de la Plénitude Arena, le restaurant Billy Billy propose des plats et des cocktails inspirés des saveurs italiennes et méditerranéennes. Et s'il fait un peu frais, une grande terrasse couverte et chauffée attend les curieux.

Spécialité : Italien

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi

Adresse : 170, jardin de l'Arche – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#)



Corcoran's Iris Pub Nanterre

Ce pub irlandais, à deux pas de la Plénitude Arena, propose des happy hours de 17 h à 20 h tous les jours. Au menu, des burgers gourmands pour accompagner les bières et les cocktails.

Spécialité : Burgers

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au samedi

Adresse : 135, rue des trois Fontanot – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : resacorcoransnanterre@gmail.com



Les Gentlemen

À quelques mètres de la Plénitude Arena, les Gentlemen mettent en place un Happy Hours prolongé. De 17 h à 21 h dégustez des pintes à 6€ et des cocktails à 7€. Une petite faim ? L'établissement propose aussi des tapas à partager.

Spécialité : Français

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au dimanche

Adresse : 187, jardin de l'Arche – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#)



Mama Shelter - Sports Bar

Dans une atmosphère rappelant les pubs anglo-saxons, le Sports Bar du Mama Shelter vous propose de jouer au babyfoot ou de regarder un match de foot tout en buvant une bière ou en dégustant des finger food.

Spécialité : Français

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi

Adresse : 10, rue Jean Jaurès – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#)



Tusk

Entre l'esplanade et le parvis de La Défense, profitez de la grande terrasse pour un afterwork festif avec vue sur La Grande Arche ! Au programme ? Happy hours avec cocktail à partir de 8€ et tapas à partager !

Spécialité : Français

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi

Adresse : 16, place de La Défense – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)



Où réviser à Paris La Défense ?

Les études supérieures riment bien souvent avec révisions et travail à la maison ! Si les écoles proposent déjà des espaces de travail, vous pouvez également opter pour un tiers-lieu du territoire afin d'y travailler en solo ou en groupe.

Rendez-vous dans les traditionnelles bibliothèques et médiathèques municipales pour profiter d'un maximum de tranquillité, en semaine comme le week-end.

Envie de vous retrouver en groupe, dans un cadre plus convivial ? Certains hôtels du quartier ou espaces de coworking proposent des offres adaptées aux étudiants, avec wi-fi gratuit et de quoi grignoter pour reprendre des forces !

Pour en
savoir plus



LES ESPACES DE COWORKING



Hilton Paris La Défense

Le Hilton Paris La Défense met à votre disposition ses booths privés et insonorisés, situés dans le lobby de l'hôtel, pour 10€ de l'heure. Profitez d'un environnement calme avec wi-fi gratuit, et bénéficiez de -10% sur la carte du restaurant-bar Muses.

Adresse: Westfield CNIT, 2, place de La Défense – 92800 Puteaux

Infos: [Site internet](#)



Hubsy Café & Coworking

Hubsy, installé au niveau -1 du Westfield CNIT, est un café coworking chaleureux où travail et détente se rencontrent. Tout est inclus : boissons à volonté, snacking, et bien sûr, du café torréfié. Le paiement se fait en fonction du temps passé : 6,50€ la première heure, puis 3€ par demi-heure supplémentaire. Pour les étudiants : tarification réduite à 23€ pour 5 h et plus.

Adresse: Westfield CNIT, 2, place de La Défense – 92800 Puteaux

Infos: [Site internet](#)



Mama Shelter Paris La Défense

Le Mama Shelter Paris La Défense vous offre 15% de remise sur la carte du Mama's Diner, du Sports Bar et de la terrasse du Secret Garden, sur présentation d'une carte étudiante. Que ce soit entre deux révisions ou après une journée bien remplie, le Mama est prêt à vous accueillir !

Adresse: 10, rue Jean-Jaurès – 92800 Puteaux

Infos: [Site internet](#)



Mercure Paris La Défense

L'espace de coworking Wojo du Mercure Paris La Défense propose un lieu convivial et dynamique pour 15€ la demi-journée (4 heures) ou 25€ la journée. Il est également possible de profiter d'un service de restauration et de bar, notamment grâce au rooftop le XII.

Adresse: 18-30, rue Baudin – 92400 Courbevoie

Infos: [Site internet](#)



Okko Hotels

Okko Hotels propose aux étudiants de profiter de l'espace lounge pour réviser en toute tranquillité. Pour 5€ de l'heure, 15€ la demi-journée ou encore 30€ la journée, il est possible de s'installer au 2^e étage de l'hôtel, de profiter de la terrasse, de snacks et boissons en accès libre.

Adresse: 2261, boulevard de La Défense – 92000 Nanterre

Infos: [Site internet](#)



Tribe

Le Tribe Paris La Défense Esplanade ouvre les portes de son Social Hub de 10h30 à 12h et de 15h à 19h pour accueillir vos séances de révision. Profitez d'une connexion wi-fi gratuite et d'une réduction de 10% sur les boissons chaudes, l'offre Grab&Go et l'offre pizza sur présentation de la carte étudiante.

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

Infos: [Site internet](#)

LES BIBLIOTHÈQUES ET MÉDIATHÈQUES

Bibliothèque principale Les Violettes

Ouverture : Le mardi et le jeudi de 14h à 18h, le mercredi et le samedi de 10h à 18h, le vendredi de 14h à 19h
Adresse : 41, rue de Colombes – 92400 Courbevoie

Bibliothèque de quartier - Les Damiers

Ouverture : Le mardi et le samedi de 10h à 13h, le mercredi de 10h à 13h et de 14h à 18h, le vendredi de 14h à 18h
Adresse : 30, place des Saisons – 92400 Courbevoie

Bibliothèque de quartier - La Frégate

Ouverture : Le mardi et le vendredi de 14h à 18h, le mercredi et le samedi de 10h à 13h et de 14h à 18h
Adresse : 3-5, allée Rodin – 82400 Courbevoie

Palais de la Médiathèque

Ouverture : Le mardi et le vendredi de 13h à 19h, le mercredi et le samedi de 10h à 18h, le vendredi de 13h à 19h, le dimanche de 10h à 17h
Adresse : 122, rue de la République – 92800 Puteaux

Médiathèque Jules Verne

Ouverture : Le mardi et le vendredi de 13h à 19h, le mercredi de 10h à 18h, le samedi de 10h à 13h et de 14h à 18h
Adresse : 4, rue Marcellin Berthelot – 92800 Puteaux





Où se loger à Paris La Défense ?

Ces dernières années, pour accompagner l'arrivée de nouveaux étudiants, Paris La Défense a favorisé l'implantation de résidences de coliving. Il existe désormais une offre large et qualitative pour tous ceux qui souhaitent habiter à proximité de leur école ou sur le territoire.

Les résidences proposent, pour la plupart d'entre elles, des appartements allant du studio, pour vivre en solo, au T3 pour s'installer en colocation. Salles de sport, espaces de détente, cuisines partagées, lingerie, prestations de ménage... les résidences proposent de nombreux services !

Et si vous avez envie de partager des moments conviviaux, l'association Ensemble 2 Générations propose des solutions de logement intergénérationnelles.



Pour en
savoir plus



LES RÉSIDENCES ÉTUDIANTES



Canvas

Livré à l'été 2024, Canvas remplace l'immeuble Le Guillaumet dans le quartier Valmy. Il propose désormais plus de 600 logements premium pour les étudiants et les jeunes actifs. La résidence dispose également d'une salle de sport, d'un studio de yoga, d'une salle de cinéma ou encore d'une terrasse.

Adresse : 60, avenue du Général-de-Gaulle – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#)



Courbevoie – Modigliani

La résidence étudiante Modigliani est dans le quartier du Faubourg de l'Arche. Elle propose 240 studios de 18 à 26 m² et 10 studios doubles de 60 m².

Services : Parking, accueil, digicode, ménage

Adresse : 17-29, rue des étudiants – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)



Les Estudines Nanterre Université

Dans le quartier des Provinces Françaises, la résidence étudiante Estudines Nanterre Université est proche de l'Université Paris Nanterre. La résidence propose des appartements T1 et T2, avec cuisine équipée et salle d'eau.

Services : Local vélos, salle de gym, wi-fi

Adresse : 201, allée d'Aquitaine – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#)



Néméa Appart'Etud Nanterre Campus

Les appartements de la résidence Néméa Appart'Etud Nanterre Campus disposent d'une kitchenette aménagée, d'une salle de douche et d'une pièce à vivre meublée avec lit gigogne, bureau et armoire.

Services : Wi-fi, local à vélo, salle de gym, salle commune, accueil

Adresse : 14, rue Anatole France – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#)



Résidence étudiante Citadines La Défense Paris

La résidence Citadines La Défense Paris propose aux étudiants des appartements de 18 à 20 m², pour une durée de trois mois minimums. Elle est située à deux pas de l'esplanade de La Défense.

Services : Local vélo, salles de réunion, wi-fi, climatisation

Adresse : 8, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)



Résidence Nanterre Cité Internationale

Située à Nanterre, la résidence étudiante Twenty Campus Nanterre Cité Internationale propose des appartements et des espaces de convivialité modernes (salle de sport, parking sécurisé, jardin collectif, cafétéria avec terrasse...). Les appartements font entre 18 et 42 m².

Services : Salle de sport, wifi, cafeteria, jardin collectif

Adresse : 48, avenue des Champs Pierreux – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#)



Résidence Pythagore Grande Arche

La résidence Pythagore accueille aussi bien les étudiants, que les jeunes actifs et les salariés en mobilité professionnelle. Située à deux pas du parc du Millénaire, la résidence propose des studios, de 18 à 21 m², avec coin nuit, coin repas et coin bureau.

Services : Réception, wi-fi, parking, vidéosurveillance, salle de sport

Adresse : 54, avenue Puvion-de-Chavannes – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)



Stud'City Colline de l'Arche

Au cœur du quartier du Faubourg de l'Arche, la résidence Stud'City Colline de l'Arche propose des appartements du T1 au T1 bis, faisant de 17 à 37 m². Un parking privé est accessible aux locataires.

Services : Télé, wi-fi, local vélo

Adresse : 49, rue des étudiants – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)

Où se loger ?



Studéa Grande Arche

Les appartements de la résidence Studéa Grande Arche sont situés non loin du cœur du quartier d'affaires de La Défense. De nombreux services sont proposés dans la résidence, comme une laverie et un intendant présent pour aider et renseigner les étudiants.

Services: Cafétéria, salle de réunion, wi-fi, laverie, vidéosurveillance

Adresse: 56, avenue de l'Arche – 92400 Courbevoie

Infos: [Site internet](#)



Studéa Lilas d'Espagne

Studéa Lilas d'Espagne propose des appartements de 17 à 26 m², avec cuisine équipée et salle d'eau. La résidence est située à proximité du parc André Malraux.

Services: Wi-fi, ateliers, cafétéria, vidéosurveillance, salles de réunion

Adresse: 30, rue des Lilas d'Espagne – 92400 Courbevoie

Infos: [Site internet](#)



Studéa Léonard de Vinci

Les appartements de la résidence étudiante Studéa Léonard de Vinci font entre 18 et 28 m². La résidence est connectée et permet aux étudiants de retrouver toutes les informations sur une application.

Services: Animations, wi-fi, cafétéria, salle de réunion, vidéosurveillance, salle de sport

Adresse: 4, allée Botticelli – 92400 Courbevoie

Infos: [Site internet](#)



The Student Hotel Paris La Défense

Plusieurs types de logements sont disponibles dans la résidence. Les étudiants peuvent choisir entre une chambre classique avec ou sans balcon, ou une chambre confort, avec ou sans balcon.

Services: Wi-fi, salles de réunion, vidéosurveillance, bagagerie, salon, piscine, terrasse

Adresse: 56, rue Roque-de-Fillol – 92800 Puteaux

Infos: [Site internet](#)



Yugo Paris Grande Arche

La résidence étudiante Yugo Paris Grande Arche est située derrière la Grande Arche, à quelques mètres de Plenitude Arena, dans l'immeuble Skylight. Elle dispose de plusieurs appartements meublés, du studio à l'appartement avec trois chambres, pour étudiants et jeunes actifs, pour vivre seul ou en colocation.

Services: Espace lounge, espace fitness, wi-fi, parking vélo, vidéosurveillance, laverie

Adresse: 1, terrasse Valmy – 92800 Puteaux

Infos: [Site internet](#)



Yugo Paris La Défense

La résidence pour étudiants et jeunes actifs Yugo Paris La Défense a ouvert ses portes dans le quartier de la Rose de Cherbourg. La résidence propose plus de 400 appartements, du studio à la colocation alliant modernité et confort, meublés, connectés et équipés.

Services: Wi-fi, espace fitness, cuisine partagée, piano, babyfoot, vidéosurveillance

Adresse: 34, avenue du Général-de-Gaulle – 92800 Puteaux

Infos: [Site internet](#)

LES LOGEMENTS ASSOCIATIFS



Ensemble2générations

L'association propose des solutions de cohabitations et de logements intergénérationnels solidaires entre jeunes (18 à 30 ans) et seniors de plus de 60 ans. Chacun apporte à l'autre un service. Le jeune profite d'un logement à coût modéré, le senior bénéficie d'une présence sécurisante le soir et la nuit.

Infos: Véronique Lascorz, Directrice ensemble2générations Hauts-de-Seine,
mail : v.lascorz@ensemble2generations.fr

Les infos pratiques de Paris La Défense

SERVICES MUNICIPAUX

Marie de Courbevoie

Adresse: 2, place de l'Hôtel de Ville – 92400 Courbevoie
Infos: [Site internet](#)
Stages et contrats d'apprentissage: [Site internet](#)

Mairie de La Garenne-Colombes

Adresse: 68, boulevard de la République – 92250 La Garenne-Colombes
Infos: [Site internet](#)
Stages et contrats d'apprentissage: [Site internet](#)

Mairie de Nanterre

Adresse: 1, place du 27 mars 2002 – 92000 Nanterre
Infos: [Site internet](#)

Mairie de Puteaux

Adresse: 131, rue de la République – 92800 Puteaux
Infos: [Site internet](#)

Puteaux Point Info (PPI)

Adresse: 120, rue de la République – 92800 Puteaux
Infos: [Site internet](#)

EMPLOI

Maison de l'emploi et de la formation

Adresse: 6, avenue Lénine – 92000 Nanterre
Infos: 01 41 37 98 13

Structure info jeunesse (SIJ) de Nanterre

Adresse: 49, rue Maurice-Thorez – 92000 Nanterre
Infos: mail: accueil.sij@mairie-nanterre.fr / 01 41 37 17 11

Structure information jeunesse La Garenne-Colombes

Adresse: 34 bis, boulevard de la République – 92250 La Garenne-Colombes
Infos: [Site internet](#) / mail: pij@lagarennecolombes.fr / 01 56 05 03 15

REPROGRAPHIE

Point Phone

Photocopies, impressions, faxes...

Adresse: 65, avenue Gambetta – 92400 Courbevoie

Locapy

Tous types d'impressions et façonnage

Adresse: 93, rue de la République – 92800 Puteaux

SANTÉ

Hôpital Max Fourestier Centre d'Accueil et de Soins Hospitaliers de Nanterre

Adresse: 403, avenue de la République – 92000 Nanterre
Infos: [Site internet](#)

Centre de soins gratuits pour étudiants

Sur présentation d'une carte vitale à jour et d'une mutuelle

Adresse: 45, rue des Saints-Pères – 75006 Paris

SOS 92 urgences médicales

Soins à domicile 24h/24 et 7j/7

Infos: 01 46 03 77 44

Pharmacies de garde

Infos: 118712



Où étudier à Paris La Défense ?

La centralité, l'offre de loisirs croissante ou encore l'offre immobilière de qualité font de Paris La Défense un territoire de plus en plus attractif qui attire aujourd'hui de nombreux établissements d'enseignement supérieur.

Désormais, ils sont plus de 70 à avoir choisi de s'y implanter pour offrir à leurs étudiants des synergies avec les entreprises du quartier d'affaires et un cadre exceptionnel pour leurs études. Grandes écoles de commerce, de management ou de finance, écoles d'ingénieurs, spécialisées dans le digital, le metaverse ou encore le gaming, écoles d'infirmiers, d'ostéopathe, d'agriculture ou de la rénovation énergétique, tous les domaines d'enseignement sont proposés sur le territoire !

11
secteurs

Plus de
70
établissements
d'enseignement
supérieur

Plus de
70000
étudiants

Pour en
savoir plus



Les établissements d'enseignement supérieur

UNIVERSITÉ

Université Paris Nanterre

Une université pluridisciplinaire qui propose 6 formations en BUT, 22 en licences professionnelles, 31 doubles licences, 31 licences et 80 masters.

Infos : [Site internet](#)

COMMERCE, MANAGEMENT ET COMMUNICATION

3A – L'École internationale du management responsable

Au sein du campus Compétences et Développement, l'école 3A met en avant lors de ses formations le développement durable et humanitaire. Elle propose des formations allant du bachelor au MSC.

Infos : [Site internet](#)

Aura International school of Management

Installée dans la tour Ève, l'école de management Aura propose des formations 100% anglophones en hospitality management, commerce international, intelligence artificielle ou encore data science.

Infos : [Site internet](#)

Ascencia Business School

L'école de commerce et de management Ascencia Paris La Défense est installée dans la Grande Arche et propose des formations du Bac à Bac +5.

Infos : [Site internet](#)

Devinci Executive Education

Devinci Executive Education est installé dans le Pôle Léonard de Vinci. Cette école d'enseignement supérieur propose des formations pour les professionnels en activités et les étudiants en recherche d'une nouvelle spécialisation.

Infos : [Site internet](#)

EDC Paris Business School

L'EDC Paris Business School propose notamment cinq parcours d'excellence et plus de 20 doubles diplômes. L'école est installée à Puteaux, sur un campus de plus de 17 000 m².

Infos : [Site internet](#)

Ecole de Management Léonard de Vinci

L'EMLV est une école de management qui fait partie du Pôle Léonard de Vinci. Il est possible d'y suivre plusieurs cursus dont le programme Grande Ecole.

Infos : [Site internet](#)

ESCE – International Business School

Installée depuis 2022 dans les locaux de l'institution privée d'enseignement supérieur Omnes Education, l'ESCE est une école dont les formations sont particulièrement reconnues dans le domaine du commerce international.

Infos : [Site internet](#)

Essec Business School Executive Education

Installée dans le Westfield CNIT, l'Essec forme ses étudiants dans le domaine du management, de la gestion des organisations ou encore des ressources humaines (RH).

Infos : [Site internet](#)

ESUP

Le campus de l'ESUP, installé au cœur du quartier d'affaires, propose de multiples formations, dans des domaines très variés, allant du BTS aux Mastères

Infos : [Site internet](#)

ICN Creative Business School

L'ICN Creative Business School propose des formations allant du Bac + 3 au Bac +5, avec possibilité de double-diplômes. L'école se situe dans l'immeuble Collines de l'Arche, à quelques pas de la Grande Arche.

Infos : [Site internet](#)

IDRAC Business School - campus de Paris

L'IDRAC Business School est installée dans le campus Compétences et Développement. Elle propose des formations allant du BTS au MBA.

Infos : [Site internet](#)

IESEG School of Management

L'IESEG est une école de Management classée parmi les meilleures en France. Elle propose des formations complètes allant du Bachelor au MBA en passant par le Programme Grande École.

Infos : [Site internet](#)

IFAG Paris – École de management

Au sein du campus Compétences et Développement, l'IFAG est situé dans le quartier Boieldieu à Puteaux. L'école accompagne les étudiants durant leur formation, mais également grâce à son Parcours Entrepreneur.

Infos : [Site internet](#)

IFG Executive Education

L'IFG (Institut Français de Gestion) Executive Education est le pôle de formation professionnelle d'Omnes Education, installé dans la tour Cœur Défense. 9 domaines de formations sont proposés.

Infos : [Site internet](#)

Incom Sup

Dans les Collines de l'Arche, l'école Incom Sup propose des formations post bac en commerce international, communication, marketing digital ou encore entrepreneuriat et administration des entreprises.

Infos : [Site internet](#)

INSEEC Paris Cœur Défense

Au cœur de Cœur Défense, l'INSEEC propose des formations allant jusqu'au bac +5, dans des domaines variés comme les ressources humaines, le marketing ou encore dans le domaine de l'immobilier, de la banque et de l'assurance.

Infos : [Site internet](#)

Jump Academy

La Jump Academy propose des formations professionnelles dédiées aux métiers du sport. Installée dans la Grande Arche, elle propose des espaces pédagogiques et des formats hybrides, à proximité des acteurs économiques du quartier d'affaires.

Infos : [Site internet](#)

PEM Paris – Apollon

L'école Apollon est une école de management du sport. Les étudiants peuvent suivre des formations en alternance allant du bac +3 au bac +5.

Infos : [Site internet](#)

PEM Paris – EFMH

L'école de Paris Ecole de Management forme ses étudiants aux métiers du management du monde de l'hôtellerie et de la restauration.

Infos : [Site internet](#)

PEM Paris – IEM

Dans La Grande Arche, les étudiants de la PEM – IEM peuvent suivre un bachelor gestion des ressources humaines et un master management stratégique des ressources humaines.

Infos : [Site internet](#)

Paris School of Technology and Management

La Paris School of Technology and Management propose des formations pour accéder aux métiers du commerce, de la logistique, de la cybersécurité, de la comptabilité, de la gestion d'entreprise, du management, du marketing, des achats et de la gestion de projet.

Infos : [Site internet](#)

Schiller International University

Dès la rentrée 2026, la Schiller International University sera installée dans les Collines de l'Arche. Elle propose des formations en business, relations internationales ou encore en Sustainability Management.

Infos : [Site internet](#)

Studency

L'école Studency propose 12 formations du BTS au Master dans les métiers de l'entreprise, dans les domaines du marketing, de la gestion et de la comptabilité ou encore des ressources humaines.

Infos : [Site internet](#)

Sup de Com

Sup de Com est un établissement d'enseignement supérieur consacré à tous les métiers de la communication. Elle est installée depuis janvier 2025 sur le campus de Compétences & Développement Paris Courbevoie.

Infos : [Site internet](#)

DIGITAL

Gaming Campus

Le Gaming Campus est le 1^{er} campus étudiant dédié à l'industrie du jeu vidéo. Il regroupe ainsi trois écoles pour former les étudiants à tous les métiers rattachés à ce secteur.

Infos : [Site internet](#)

Holberton School

L'Holberton School, installée dans le quartier Bellini, propose des formations à temps plein ou en alternance pour acquérir les bases de l'informatique. Il est ensuite possible de se spécialiser dans plusieurs domaines.

Infos : [Site internet](#)

IIM – L'Institut de l'Internet et du Multimédia

L'institut de l'Internet et du Multimédia a installé l'un de ses campus au Pôle Léonard de Vinci. Il propose aux étudiants des cursus du Bac +1 au Bac +4, pour les former aux métiers du digital.

Infos : [Site internet](#)

PEM Paris – EMCD

L'école ayant intégré le groupe PEM Paris propose des formations en alternance dans le domaine du marketing digital et de la communication.

Infos : [Site internet](#)

WIS Paris La Défense EMCD – École de Marketing et de Création Digitale

WIS Paris La Défense est une école formant les experts en digital. Les élèves peuvent suivre des cours allant du BTS au Master of Science digital.

Infos : [Site internet](#)

Ynov – École supérieure des métiers du digital

Ynov est l'école supérieure des métiers du digital. Installés sur un campus de 6900 m², les étudiants d'Ynov profitent de salles de classes modernes pour apprendre les métiers de l'audiovisuel, de l'informatique ou encore du marketing.

Infos : [Site internet](#)

INGÉNIEURIE ET INFORMATIQUE

2i Academy

École du groupe M2i, 2i Academy propose 10 cursus de bac +2 à bac +5 dans les domaines de l'informatique technique, de la cybersécurité ou encore des ressources humaines.

Infos : [Site internet](#)

Cybersup

Située dans l'immeuble de bureaux Lefebvre Dalloz, Cybersup propose plusieurs programmes de formation dans le domaine de la cybersécurité.

Infos : [Site internet](#)

CESFA BTP Nanterre

Le centre supérieur de formation par l'apprentissage (CSFA) propose 6 options et un parcours métier pour devenir expert bâtiment.

Infos : [Site internet](#)

CESI École d'Ingénieurs

L'école d'ingénieurs CESI compte 25 campus, dont un à Nanterre. Elle propose plusieurs programmes de formation, dont le programme Grande École, les programmes passerelles ou encore le programme professionnel supérieur.

Infos : [Site internet](#)

EPITA – École d'ingénieurs en informatique Paris La Défense

L'EPITA, qui fait partie intégrante du Campus Cyber, lieu totem de la cybersécurité en France, est une école pour former les ingénieurs en informatique. Elle forme les étudiants aux métiers de l'ingénierie et du numérique.

Infos : [Site internet](#)

Où étudier ?

EPSI

C'est au cœur du quartier Boieldieu, que l'EPSI, l'école d'ingénierie informatique, s'est installée. Elle propose aux étudiants des formations en informatique de haut niveau.

Infos : [Site internet](#)

École supérieure d'ingénieurs Léonard de Vinci

L'ESILV est l'école d'ingénieurs du Pôle Léonard de Vinci. Elle propose une formation scientifique et technologique généraliste de haut niveau, en mettant également en avant une forte dimension numérique.

Infos : [Site internet](#)

Guardia Cybersécurité School

La Guardia Cybersécurité School est une école d'informatique dédiée à la cybersécurité. Les étudiants peuvent devenir développeur informatique spécialisé en cybersécurité ou encore expert en cybersécurité.

Infos : [Site internet](#)

Sup de Vinci

Avec plus de 25 ans d'expérience, Sup de Vinci est une école 100% informatique qui propose des formations du Bac au Bac +5, reconnues par l'État, en initial et en alternance.

Infos : [Site internet](#)

BANQUE, COMPTABILITÉ, IMMOBILIER ET ASSURANCES

IGEFI – L'Institut de Gestion & d'Études financières

L'IGEFI, installée dans le campus HEP, est l'école des métiers de la finance d'entreprise et de l'expertise comptable. Les étudiants peuvent suivre des cursus en comptabilité et finance, en expertise comptable et en gestion et paie.

Infos : [Site internet](#)

Dauphine Executive Education

L'école propose plus de 50 programmes diplômants et près de 30 certificats dans les domaines de l'immobilier, de l'assurance, des finances, mais aussi du managements, des ressources humaines ou du coaching.

Infos : [Site internet](#)

École supérieure de la banque

L'ESBanque propose des formations, pour la plupart en alternance, diplômantes et qualifiantes pour préparer ceux qui le souhaitent aux métiers de la banque.

Infos : [Site internet](#)

ESG Finance

L'ESG Finance a emménagé à La Défense en 2022. Les étudiants peuvent se former aux métiers de la finance et de la gestion.

Infos : [Site internet](#)

ESG Immobilier

L'ESG Immobilier est une école de commerce spécialisée dans l'immobilier. Les formations vont du post-bac au bac +5.

Infos : [Site internet](#)

Exchange Collège

Exchange Collège est une école de banque et d'assurances situées au cœur de La Défense. Les formations vont du Bachelor au Mastère.

Infos : [Site internet](#)

Groupe ESI Courbevoie

Dans la tour Ciel à Courbevoie, les étudiants de l'école supérieure de l'immobilier (ESI) peuvent suivre des formations en continu ou en alternance pour se former aux métiers de l'immobilier.

Infos : [Site internet](#)

IFPASS Paris La Défense

L'IFPASS Paris La Défense - Institut de Formation de La Profession de L'Assurance propose une offre de formations diplômantes pour les professionnels en exercice, personne en recherche d'emploi ou conversion, étudiants en post-bac.

Infos : [Site internet](#)

PEM Paris – ENSMI

L'ENSMI, l'école nationale supérieure de management immobilier, est installée dans la tour Atlantique. Elle propose des formations en alternance.

Infos : [Site internet](#)

AGRICULTURE

IHEDREA Paris

C'est au sein du campus Compétences et Développement que l'École de l'agri et de l'agro, unique en Europe, réunit chaque année ses étudiants.

Infos : [Site internet](#)

INTERNATIONAL ET POLITIQUE

CEDS – Centre d'études diplomatiques et stratégiques

Installé sur le campus d'Omnes Education, CEDS est une institution de référence dans l'enseignement des sciences politiques, des relations internationales ou encore de la diplomatie.

Infos : [Site internet](#)

ILERI

L'Institut Libre des Relations Internationales et des Sciences Politiques propose une formation pluridisciplinaire avec des spécialisations dans les domaines de la défense, des affaires publiques européennes et internationales, des relations internationales et du cyberspace, ainsi que de l'intelligence économique et stratégique internationale.

Infos : [Site internet](#)

VIVA MUNDI

Viva Mundi est une école de langue dédié à l'apprentissage des langues étrangères avec des formations adaptées à tous les niveaux.

Infos : [Site internet](#)

RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

Solive

La Solive, installée à Nanterre, propose des formations certifiantes, reconnues par l'État, dans le domaine de la rénovation énergétique.

Infos : [Site internet](#)

Institut d'Economie Durable

Créée avec Lefebvre Dalloz, l'Institut d'Économie Durable prépare ses étudiants aux défis de la transition écologique avec des compétences solides, des projets concrets et une vision durable.

Infos : [Site internet](#)

Institut des métiers de l'Environnement et de la Transition Ecologique

L'IET est une école spécialisée de l'IDRAC Business School forme les experts d'une économie plus verte et responsable. Plusieurs programmes sont dispensés de la licence au master.

Infos : [Site internet](#)

SANTÉ

CSO Paris Nanterre

Le Conservatoire supérieur d'ostéopathie forme ses élèves au métier d'ostéopathe avec une approche multidisciplinaire adaptée aux besoins de la profession.

Infos : [Site internet](#)

IFSI IHFB Puteaux (CNIT)

Rattaché à l'Institut hospitalier franco-britannique, l'Institut de formation aux soins infirmiers propose des cursus pour apprendre les métiers d'infirmiers, d'aides-soignants et d'auxiliaires de puériculture.

Infos : [Site internet](#)

École Supérieure de Psychologie Européenne

L'ESPE a été fondée en 2023 et propose une formation donnant une place centrale à la pratique et à l'ouverture à l'international en mettant l'expérience étudiante au cœur du projet de l'École.

Infos : [Site internet](#)

HÔTELLERIE ET RESTAURATION

Vatel

L'école d'hôtellerie de Paris Vatel, installée dans la tour Aurore, forme ses étudiants au management hôtelier. Un restaurant d'application leur permettra de s'entraîner.

Infos : [Site internet](#)

IEFT - Tourism Management School

L'école du tourisme forme les futurs professionnels du secteur du tourisme. Les formations proposées vont du bac +2 au bac +5.

Infos : [Site internet](#)

CFA

AFi24

Au sein de la tour Spaces, AFi24 propose des formations scientifiques en apprentissage et en alternance, de Bac à Bac +6.

Infos : [Site internet](#)

CFA AGEFA PME IDF Puteaux

Installé à Puteaux, le CFA AGEFA PME forme les jeunes aux enjeux des entreprises et PME de la région Île-de-France.

Infos : [Site internet](#)

CFAI Mecavenir

Installé à Puteaux, le CFAI Mecavenir forme les futurs techniciens et cadres de l'industrie. Les formations proposées vont du BTS aux masters.

Infos : [Site internet](#)

M2i Formation Paris La Défense

Dans la tour Aurore, M2i Formation Paris La Défense propose des formations dans le domaine du management, du digital, de l'intelligence artificielle ou encore de l'informatique.

Infos : [Site internet](#)

BEAUTÉ, ESTHÉTIQUE

École supérieur des métiers de la beauté

L'ESMB est une école de commerce spécialisée dans l'esthétique, formant ses étudiants dans les domaines de l'esthétique, de la coiffure, du maquillage, du bien-être, et bien plus encore. L'apprentissage se focalise sur la technique et sur entrepreneuriat et la gestion d'entreprise.

Infos : [Site internet](#)

MAM Academy

La MAM Academy by Lazeo forme médecins et praticiens pour qu'ils développent une expertise de haut niveau en médecine et soins esthétiques. L'école propose un programme pratique et théorique en présentiel, au sein de la tour Ciel.

Infos : [Site internet](#)

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



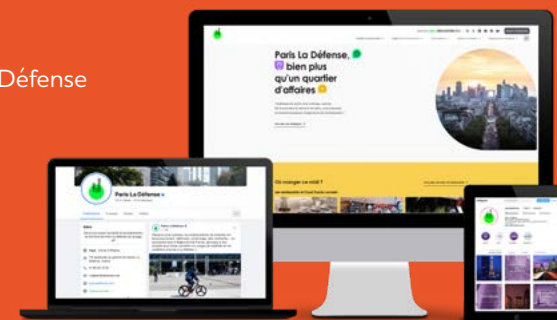
Nos supports d'information

Le site internet parisladefense.com 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 :

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



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 promotion@parisladefense.com
ou par téléphone au 01 46 93 19 00

Paris La Défense

Cœur Défense Tour B
110, esplanade du Général-de-Gaulle
92400 Courbevoie

parisladefense.com

Paris La Défense • Septembre 2026 • Conception : Agence Bastille • Photo de couverture : Bénédite Topuz • Crédits photos : Benoit Diacre / Enfants sans Cancer City / Nicolas Krief / Luyams / Benedite Topuz / Yugo / Oxygen / Hapik / IESEG / Sabrina Budon / Aubrac Corner / Augustin Datienne / Constance Decorde / Hubsy / Ville de Courbevoie / Ibis Novotel / Wojci / Ville de Puteaux / Okko Hôtels / Hakan Akdemir / Citadines / Les Estudines / Némée Appart'Etud / Résidence Pythagore / Stud'City / Studea / Student Hotel / Camille Gharbi / Entourage / ASD / Ensemble 2 Génération / La Salle à Manger / Le Chaînon manquant / La Maison de l'Amitié / La Cravate Solidaire / Westfield / Grégoire Crétinon / Crossfit Grande Arche / Crossfit Factory / Fitness Park / Forest Hill / Basic Fit / La Terrasse / Neones / T Saffroy / Team Break / Canvas / Cité de l'Histoire / Nicolas Fagot.

