

Guide touristique

Mars 2026 - 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 !

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, 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 par des 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 offre large, diversifiée et qualitative de shopping, de restauration, d'hébergement, de loisirs, de lieux de séminaire et de rencontre. Le cœur de Paris La Défense bat également au rythme des grands événements offerts à ses différents publics, tels que Garden Parvis ou 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 !

C'est aussi 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. Engagé, ce dernier 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

1er
QUARTIER D'AFFAIRES
D'EUROPE



**Seul quartier
vertical de France**
avec 60 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
200
restaurants



20
food trucks

Plus de
60
œuvres d'art



3 000
chambres d'hôtel,
avec 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, ainsi que des grands rendez-vous musicaux, culturels ou sportifs tout au long de l'année.



Very Food Trip

Pendant quelques jours, les food trucks de Paris La Défense se réunissent dans un food court 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 une saison artistique aux expériences variées.



Garden Parvis

C'est le festival de musique 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.



Le marché de Noël

Une institution, et ce, depuis plus de 30 ans ! Le marché de Noël de La Défense, le deuxième plus grand de France, 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.

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.

→ [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 l'arrivée de deux gares du RER E, et 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 et E
- **Lignes U et L**
- **BUS** Bus : 258, 141, 159, 275, 276, 360, 174, 278, 541, 73 et 144



Le vélo

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

En 2026, le quartier d'affaires accueillera 1 000 Vélib' et une station dans le parking Centre - Grande Arche.

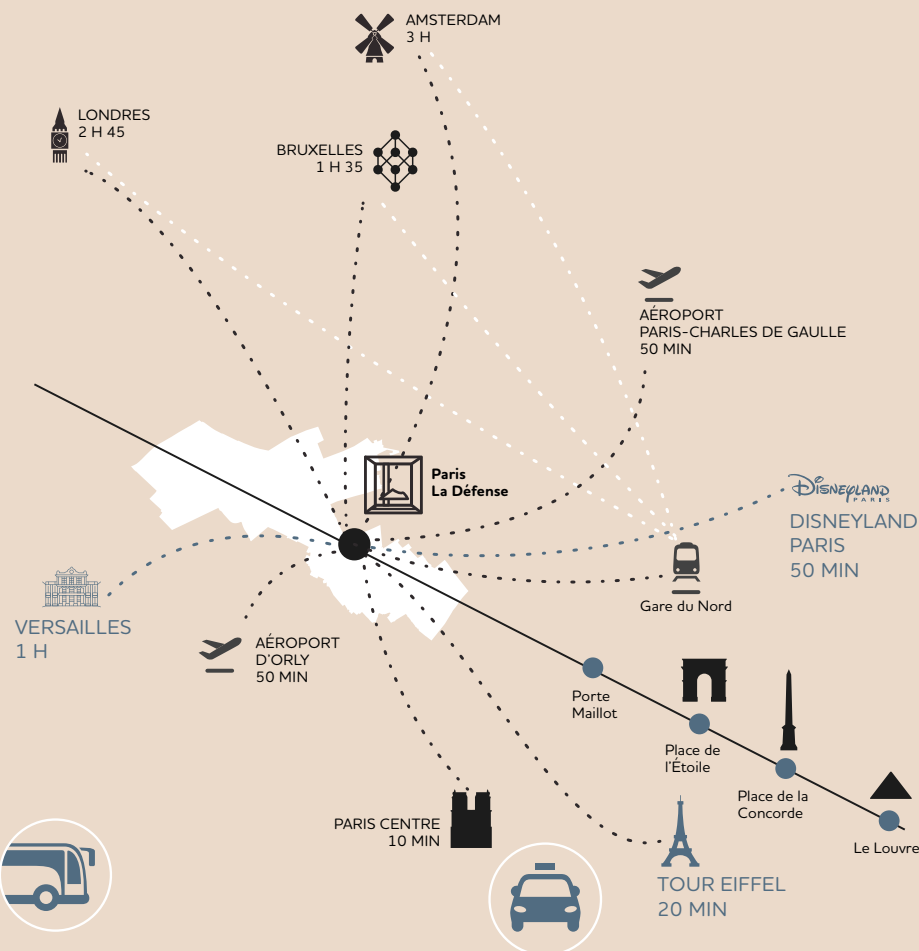
P

Parkings de La Défense

En voiture, l'accès au quartier d'affaires se fait depuis l'A14, l'A86 ou le boulevard Patrick-Devedjian. Au total, 22 000 places sont disponibles dans les neuf parkings de La Défense ainsi que 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 voyageurs 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.



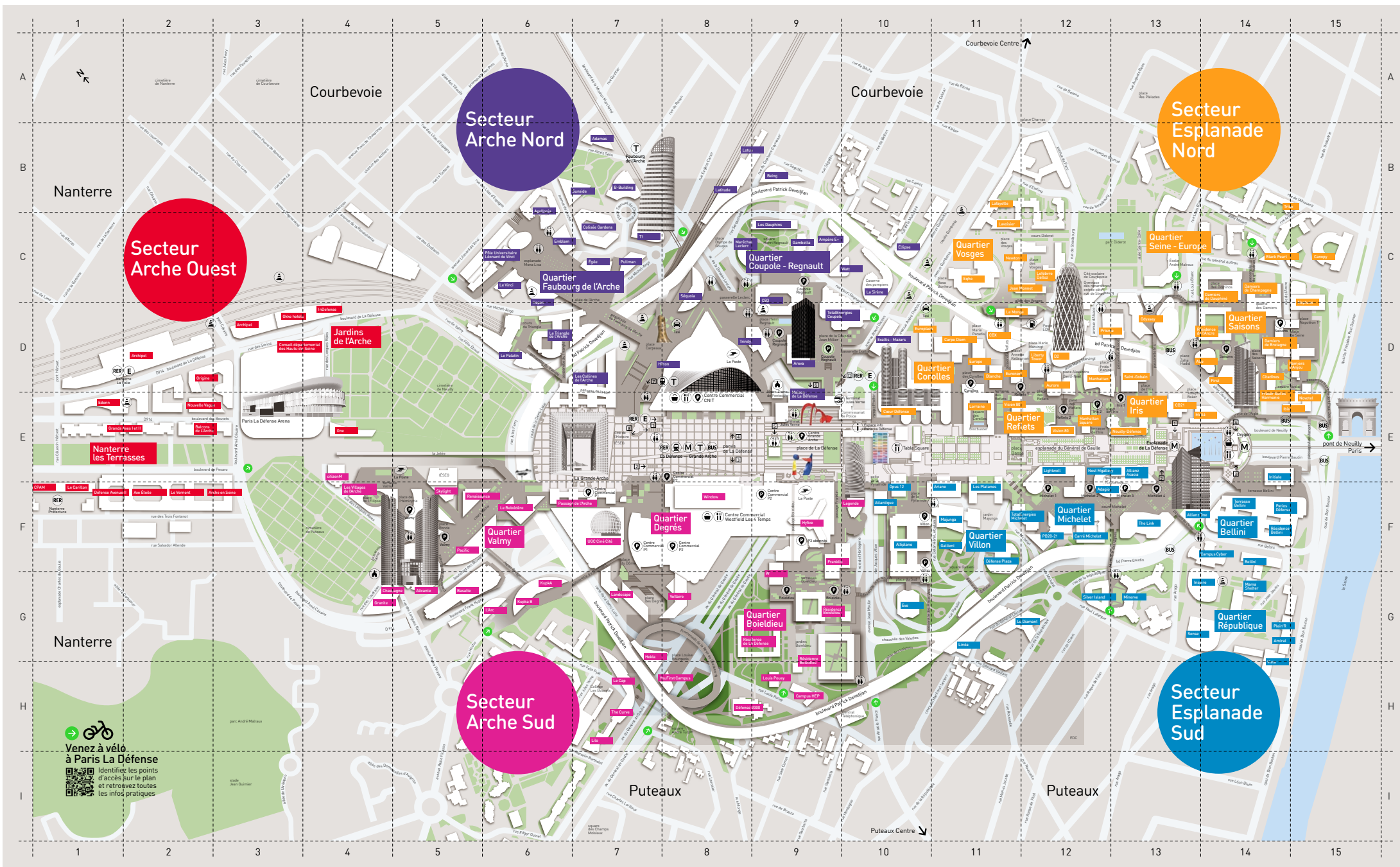
Stations de taxis

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

En 2026, une nouvelle station de taxis verra le jour dans le parking Centre - Grande Arche.

Plan piétons





Que faire ? Les parcours de visite de Paris La Défense

Au 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 !

 **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.



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 (CNIT) est le premier édifice construit sur le territoire. Après avoir accueilli de nombreuses expositions, il abrite désormais des bureaux, boutiques et restaurants, ainsi qu'une gare du RER E depuis 2024.



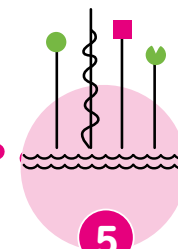
La Fontaine monumentale

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.



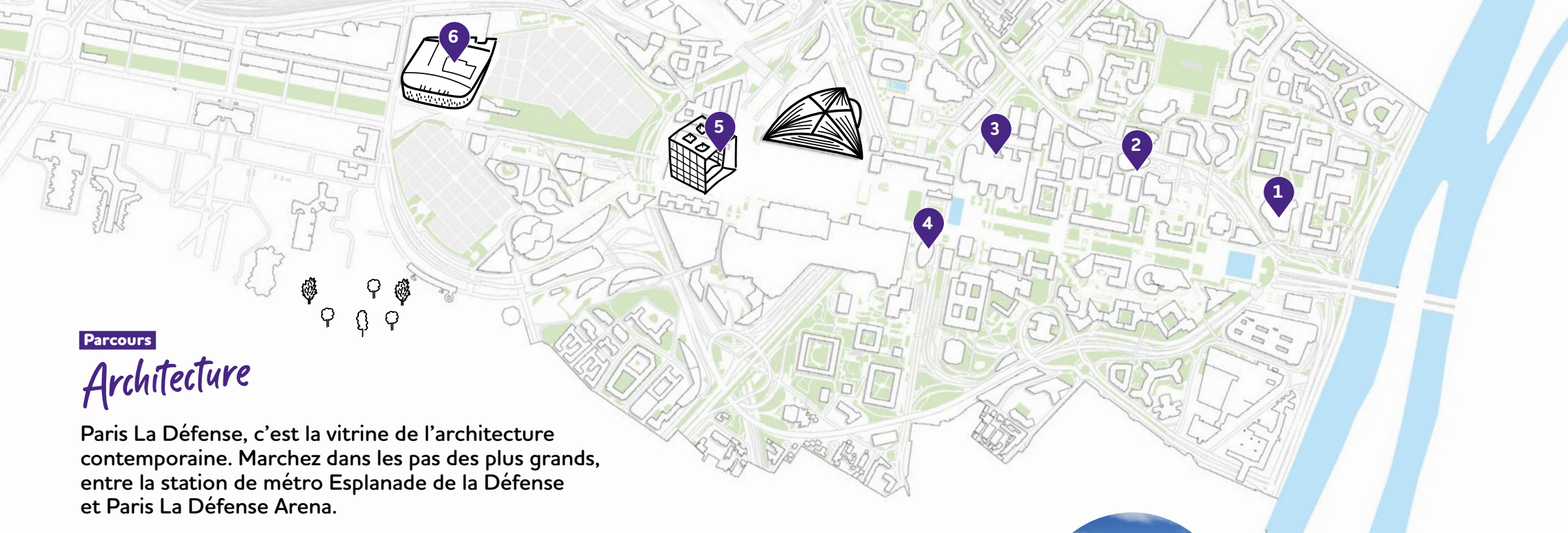
La place Basse

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 venir se reposer en famille le week-end dans le quartier d'affaires.



Le Bassin Takis

Enfin, à l'extrémité de l'esplanade, pique-niquez autour du Bassin 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.



1

La tour First

Impossible à louper, c'est la deuxième plus haute tour de France avec un sommet culminant à 231 mètres ! Lors de sa réhabilitation, la tour a été surélevée de 50 mètres.



2

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.



3

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.



4

La tour Légende

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



5

La Grande Arche

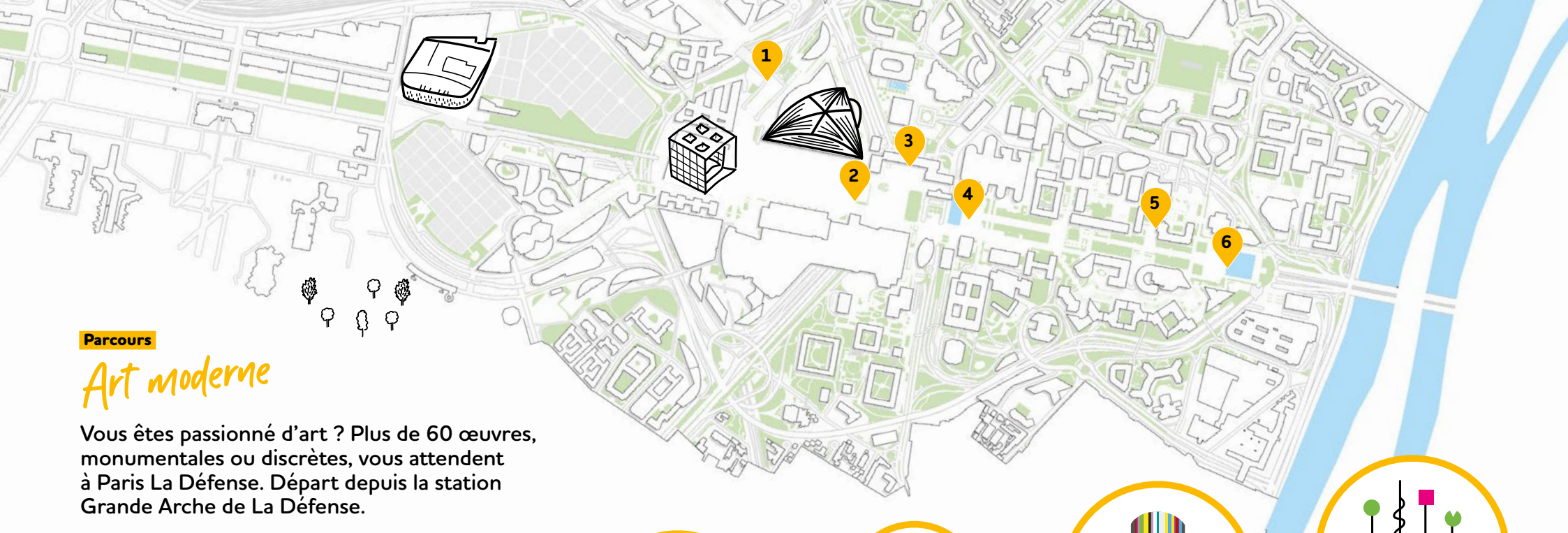
Conçue par le Danois Johan Otto von Spreckelsen et achevée par Paul Andreu, cette arche est le bâtiment iconique du quartier d'affaires. Livrée en 1989, elle abrite des bureaux publics et privés.



6

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.



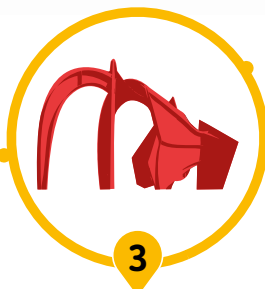
Le Pouce de César

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 mais aussi la vanité.



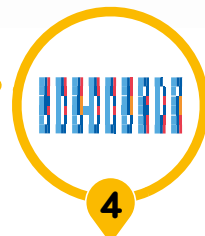
Les Personnages fantastiques

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, 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.



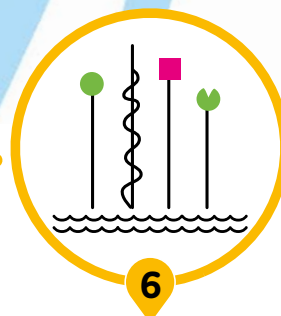
La Fontaine monumentale

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.



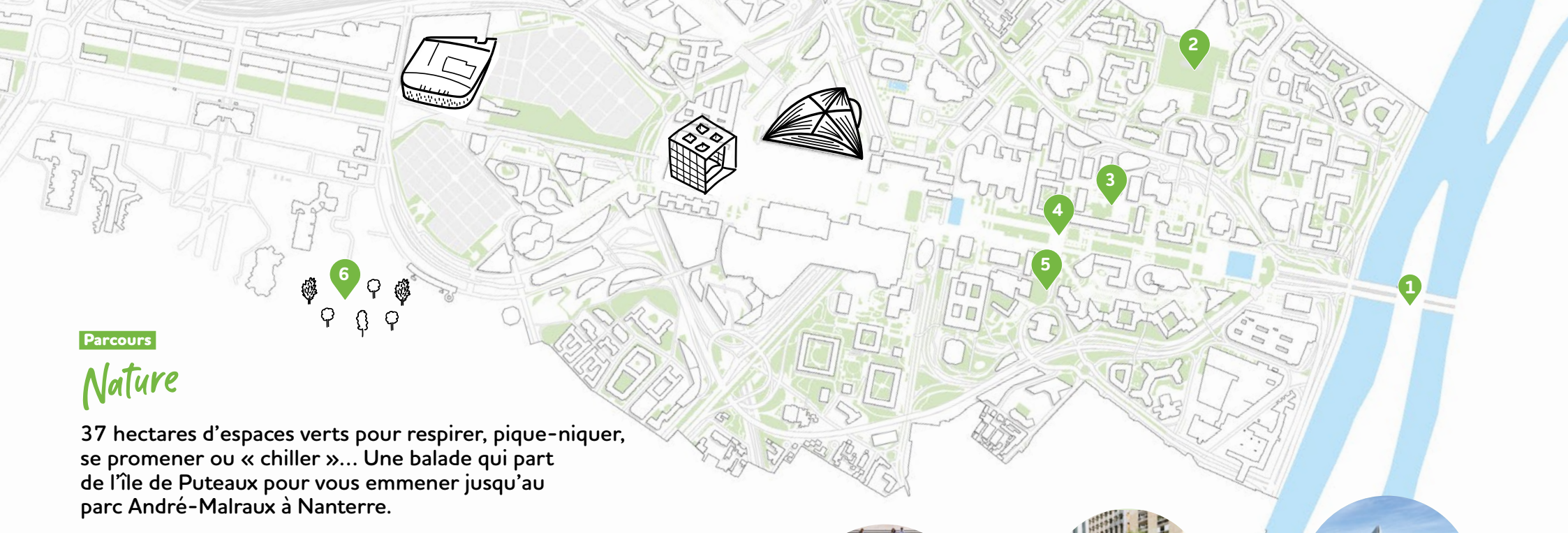
Le Moretti

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 Takis

Une véritable expérience sensorielle de l'artiste Takis pour ce bassin rectangulaire situé au bas de l'esplanade de La Défense. Dans le bassin sont réparties 49 tiges métalliques 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.



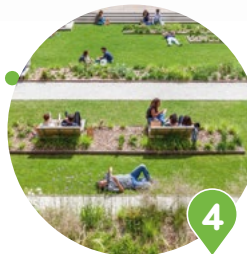
Le parc Diderot

Avec son hectare de végétation, sa cascade monumentale et son dénivelé de 14 mètres, 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 proposés 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, de la lavande ou du 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 espace paysager de 25 hectares au cœur de la ville de Nanterre, le parc offre aux visiteurs de larges pelouses, 400 essences de bois différentes et un point d'eau. C'est aussi 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*

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 ludiques.

Ainsi, 14 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 des expositions, des espaces où partager un escape game ou une expérience virtuelle, et accueille 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



30
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 10 h 30 à 22 h 30, 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 10 h à 23 h, 7j/7

Adresse : 15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / 08 26 88 07 00 / Application UGC Direct



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 / 01 40 97 79 00



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 12 h à 18 h et le samedi de 14 h à 18 h.

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

Adresse : 57, boulevard de Pesaro – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : arts.plastiques@mairie-nanterre.fr / 01 41 37 62 67



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](#)



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 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 / 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 : Le samedi et le dimanche de 10 h à 19 h, réservé aux groupes en semaine

Adresse : 1, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / 01 47 57 57 27 /

Demande par mail pour les groupes : ce-groupes@amaglio.com

Que faire ?



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](#)



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](#)



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 : Du lundi au dimanche de 10 h à 18 h
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 / 01 47 57 57 27



Game On

Game On est une salle de jeux d'arcade moderne, installée au niveau 0 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



La Tête dans les nuages

Cet espace de loisirs familial de plus de 3 000 m², 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'échappée games de plus de 1 200 m². Team Break propose 11 scénarios sur des thèmes de séries, de jeux télévisés ou 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](#) / mail : ladeffense@team-break.fr / 01 80 88 23 96

SPORT



Blocbuster

La salle d'escalade Blocbuster est composée de différents profils de murs qui raviront les grimpeurs débutants et confirmés. Des cours d'initiation et des 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 / 01 41 30 14 04



Crossfit Factory La Défense

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

Infos : [Site internet](#) / mail : crossfitfactory92@gmail.com / 01 47 31 62 42



CrossFit Grande Arche

Cette salle de crossfit, située dans les couloirs de la station de RER La Défense - Grande Arche, s'étend sur plus de 400 m². Plusieurs formules sont proposées, avec des séances allant de 45 à 90 minutes.

Horaires : Lundi, mercredi et vendredi de 6 h 30 à 21 h 30, mardi et jeudi de 7 h à 21 h et 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



Fitness Park

Le club de sport Fitness Park est installé à moins de cinq minutes de la station La Défense (Grande Arche), au pied de la tour Cœur Défense. Sur 800 m², de nombreuses activités sont proposées, 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 m², avec 90 voies d'escalade aux couleurs vives pour petits et grands allant jusqu'à 8 mètres de hauteur, ainsi que deux parcours d'accrobranche. Hapik propose aussi d'organiser des événements pour les groupes.

Horaires : Durant les vacances scolaires, 7j/7 de 9 h 45 à 19 h. Hors vacances scolaires, fermée les lundis, mardis et jeudis ; ouverte 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 / 01 47 24 45 96



Infinity

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

Horaires : Du lundi au samedi

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. 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



Neoness

La salle de sport Neoness La Défense - Grande Arche regroupe sur 1 400 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 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 / 01 40 90 97 58



UrbanSoccer

Situé à Nanterre, UrbanSoccer propose huit terrains de foot en intérieur pour jouer à cinq contre cinq, 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 et le dimanche de 9 h à 21 h 30
Adresse : 85, avenue François-Arago – 92000 Nanterre
Infos : [Site internet](#) / 01 84 02 04 60



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 : à venir
Adresse : 2, place de La Défense – 92800 Puteaux
Infos : [Site internet](#)

SHOPPING



Westfield CNIT

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

Horaires : Tous les jours de 10 h à 20 h 30
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 10 h à 20 h 30
Adresse : 15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux
Infos : [Site internet](#) / 01 47 73 54 44



Où se restaurer à Paris La Défense ?

Avec plus de 200 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
200 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, 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 apéritif, 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, midi et soir

Adresse : 2261, boulevard de La Défense – 92000 Nanterre

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

POUR BOIRE UN VERRE



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'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, midi et soir

Adresse : 36, boulevard de Pesaro – 92000 Nanterre

Infos : 01 43 33 48 59



Gargalou

Tout droit venu de Bordeaux, ce restaurant installé à Paris La Défense Arena promet une cuisine bistrannique pour le déjeuner et une ambiance conviviale le soir.

Spécialité : Française

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi toute la journée, le week-end en fonction de la programmation de Paris La Défense Arena

Adresse : 155, jardins de l'Arche – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : nanterre@gargalou.fr / 01 40 85 93 41



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 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

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 également à découvrir.

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](#)

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



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 / 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



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 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 ainsi qu'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 / 01 84 20 06 58

Où se restaurer ?



Muses

Muses rythme la journée du matin au soir. Pour un petit-déjeuner gourmand, un déjeuner convivial, un afterwork animé par des DJ ou un dîner dans une ambiance élégante, rendez-vous au restaurant de l'hôtel Hilton Paris La Défense.

Spécialité : Français

Terrasse : Non

Ouverture : Du lundi au vendredi de 9 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 / 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 propose une véritable expérience culinaire grâce à sa cuisine ouverte et à sa carte variée qui se concentre sur des produits locaux et responsables, et des assiettes colorées qui invitent à découvrir les saveurs du monde. Il est également possible de profiter du bar du restaurant, et de sa terrasse en savourant l'un de ses cocktails création.

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 / 01 47 17 59 99



Tribe Table

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

Spécialité : Australien

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au dimanche, midi et soir

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

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



Vatel

Le restaurant d'application de l'école d'hôtellerie Vatel s'est installé dans la tour Aurore. Pour le déjeuner ou le dîner, vous pourrez profiter d'un repas gastronomique préparé et servi par les élèves de l'école.

Spécialité : Française

Terrasse : Non

Ouverture : Du lundi au vendredi, midi et soir

Adresse : Pavillon – Tour Aurore – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / 01 42 26 26 60

POUR PROFITER D'UN ROOFTOP



Le XII

Situé au 12^e 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 / 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^e 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 ?

Besoin d'un endroit où organiser des réunions ou des événements avec des groupes ? À Paris La Défense, il existe 31 lieux de séminaire, 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 ? Châteaufort' CNIT propose une terrasse de près de 1 000 m² sous la voûte de ce centre emblématique du quartier. Le CNIT Forest propose quant à lui un espace de 20 000 m² 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 réunion ou d'amphithéâtres. Les lieux de séminaire, dont la plupart disposent d'équipements vidéo, vous accompagneront au mieux dans l'organisation de votre événement !



31
espaces
de séminaire

Pour en
savoir plus



Lieux de séminaire



Aparthotel Adagio Access La Défense Puteaux

Les deux salles de séminaire 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. Le lieu abrite 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 / 01 55 62 12 00



Blocbuster La Défense

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 / 01 41 30 14 04



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



Châteaufort' CNIT

Situé sous la voûte du Westfield CNIT, Châteaufort' propose, en plus de nombreuses salles de réunion, une grande terrasse couverte de 1 000 m² 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 – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / mail : monnouveau projet@chateaufort.com / 01 79 35 35 35



Châteaufort' Learning Lab La Défense

Sur plus de 3 200 m² au pied de la Grande Arche, Châteaufort' Learning Lab La Défense propose des espaces équipés et modulables à la lumière du jour pour des réunions, formations ou séminaires d'entreprise 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@chateaufort.com / 01 83 79 25 25



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 m² 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](#)



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 réception 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 / 01 49 03 96 37



Comet La Défense

Au sein de Cœur Défense, Comet s'est installé sur deux étages, soit plus de 3 500 m² qui proposent 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 / 01 84 80 67 00

Où travailler ?



CourbevoiEvent

Situé à Courbevoie - cœur de ville, CourbevoiEvent propose 5 000 m² 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 / 01 71 02 73 62



Hubsy

Hubsy La Défense, 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 réunion privatisables et une grande salle pour organiser des événements.

Espace : Coworking-séminaires

Capacité : De 10 à 200 personnes

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

Infos : [Site internet](#) / 01 81 93 63 34



Fraser Suites Harmonie Paris La Défense

Située 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 / 01 55 23 26 26



Ibis Paris La Défense Esplanade

Ce sont deux salles de réunion de 40 m² 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.abeleira@accor.com / 01 41 45 23 21



Hilton Paris La Défense

Situé au cœur du bâtiment Westfield CNIT, l'hôtel entièrement rénové propose 530 m² d'espaces de réunion avec neuf salles bénéficiant d'une vue panoramique sur La Défense. Un service dédié accompagne l'organisation des événements et la réservation des chambres, pour des réunions réussies dans un cadre unique.

Espace : Coworking-séminaires

Capacité : De 10 à 200 personnes

Adresse : 2, place de La Défense – 92800 Puteaux

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



Icône Oxygen

Idéalement situé à la sortie du métro Esplanade de La Défense, Icône Oxygen est la destination iconoclaste pour tous vos événements professionnels. Ce centre d'affaires 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 / 01 84 20 87 64



Deskeo tour Aurore

Dans la tour Aurore, Deskeo propose un tout nouveau business center avec des espaces de travail modulables pour les séminaires, conférences ou réunions. Le restaurant Stripe au rez-de-chaussée permet d'accueillir 80 personnes.

Espace : Séminaires

Capacité : De 10 à 200 personnes

Adresse : 18-19 place des Reflets – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#)



Imagin'La Défense

Installé dans la tour Hyfive et accessible depuis le centre commercial Westfield Les 4 Temps, Imagin'Office propose des bureaux partagés et privatifs mais aussi dix salles de réunion. Le lieu dispose d'un espace de repos et 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 / 01 41 57 76 61

Où travailler ?



La Charbonerie

À Puteaux, à deux pas du quartier d'affaires, La Charbonerie, installée dans un ancien entrepôt de charbon réhabilité, propose des espaces uniques et authentiques pour des séminaires d'entreprise.

Espace : Séminaires

Capacité : De 30 à 150 personnes

Adresse : 17 rue de l'Oasis – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / mail : contact@dimezzo.fr / 06 35 56 71 06



Maison.A

Dans la tour Egée, Maison.A propose des espaces de séminaire, un foyer, un auditorium, une grande salle de réception, des 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



Mama Shelter

Le Mama Shelter Paris La Défense est un lieu design et modulable qui propose des espaces privés pour organiser des événements, des réunions, ou venir travailler seul ou à plusieurs. Différents 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 / 01 84 80 67 00



Meliá Paris La Défense

L'hôtel Meliá, situé en face du Bassin Takis, dispose de plus de 1 200 m² 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 / 01 75 57 99 00



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 m². Il abrite également une «food place» de 120 m² pour les cocktails, dîners ou déjeuners privés.

Espace : Coworking-séminaires

Capacité : De 30 à 150 personnes

Adresse : 18-30, rue Baudin – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / mail : murielle.rotondo@accor.com / 01 49 04 75 00



Mercure Paris La Défense Grande Arche

À proximité de la Grande Arche, 11 salles de réunion sont disponibles dans l'hôtel Mercure. Modulables, elles peuvent atteindre 130 m² et accueillir près de 60 personnes. L'hôtel propose également des espaces de coworking avec Wojo.

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 / 01 46 69 68 00



Nest Paris La Défense

L'hôtel Nest Paris La Défense MGallery Collection dispose de quatre salles de réunion modulables pouvant accueillir jusqu'à 90 personnes. Un conseiller est dédié à chaque demande. L'hôtel propose également des espaces de coworking avec Wojo.

Espace : Coworking-séminaires

Capacité : De 30 à 150 personnes

Adresse : 34, cours Michelet – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / mail : h0912-re@accor.com / 01 47 76 72 69



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 / 06 42 46 61 20

Où travailler ?



Novotel Paris La Défense Esplanade

Le Novotel Paris La Défense propose neuf salles modulables, de 20 à 90 m². La plus grande salle, de 172 m², peut accueillir plus de 100 personnes.

Espace : Séminaires

Capacité : Jusqu'à 150 personnes

Adresse : 2, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / mail : maïtena.abeleira@accor.com / 01 41 45 23 21



Pullman Paris La Défense

Les 10 salles de réunion du Pullman peuvent accueillir jusqu'à 150 personnes et sont modulables en fonction de vos besoins. Les équipes Event sont disponibles pour préparer et gérer vos événements sur place le Jour J.

Espace : Séminaires

Capacité : De 10 à 200 personnes

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

Infos : [Site internet](#) / mail : h3013@accor.com / 01 47 17 50 00



Novotel Paris La Défense Nanterre

Situé à 5 minutes à pied de Paris La Défense Arena, le Novotel Paris La Défense Nanterre propose sept salles de réunion modulables, dont une grande plénière pouvant accueillir jusqu'à 140 personnes.

Espace : Séminaires-coworking

Capacité : De 30 à 150 personnes

Adresse : 14, rue des Trois-Fontanot – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : hb6t8@accor.com / 01 85 78 15 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 / 01 55 68 10 10



Okko Hotels

Situé en plein centre du quartier d'affaires parisien, l'hôtel Okko Paris La Défense 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 / 01 49 67 64 13



Renaissance Paris La Défense

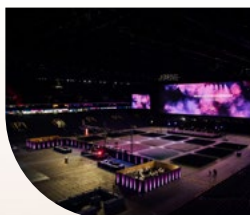
L'hôtel Renaissance propose près de 1 000 m² d'espaces de réunion modulables. Il est possible de réserver l'une des 15 salles, mais également l'espace de conférence qui peut accueillir, en disposition théâtre, près de 200 personnes.

Espace : Coworking-séminaires

Capacité : De 150 à 500 personnes

Adresse : 60, cours Valmy – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / mail : groups@renaissanceladefense.com / 01 41 97 50 50



Paris La Défense Arena

L'enceinte propose 13 000 m² d'espaces totalement modulables. Dix salles de réunion sont disponibles, dont un espace de conférence pouvant accueillir jusqu'à 500 personnes. Il est également possible de profiter du plateau de 10 000 m² 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



Où dormir à Paris La Défense ?

Diversifiée 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 appart'hôtel, une chambre 3 étoiles ou une suite 5 étoiles.

En tout, ce sont 3 000 chambres qui sont réparties sur le territoire. 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 La Défense Léonard de Vinci et le Novotel Paris La Défense Nanterre possèdent 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 sur le rooftop du Mama Shelter !



7 résidences
proposant
des appart'hôtels



14
hôtels



3 000
chambres



De **3** à **5**
étoiles

Pour en
savoir plus



Les hôtels

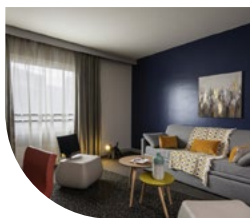
RÉSIDENCES HÔTELIÈRES



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 composée 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 Étudiants – 92400 Courbevoie
Infos : [Site internet](#) / mail : 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 y est proposé.

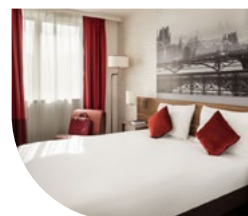
Nombre d'étoiles : 4
Types d'hébergement : Studios et appartements
Adresse : 35, cours Michelet – 92800 Puteaux
Infos : [Site internet](#) / mail : h2816@adagio-city.com / 01 47 73 90 40



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 / 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 / 01 46 40 85 20



Aparthotel Adagio La Défense Kléber

Située à proximité de Paris La Défense Arena, cette 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.

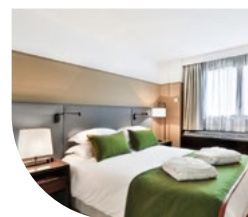
Nombre d'étoiles : 4
Types d'hébergement : Studios et appartements
Adresse : 73, avenue Gambetta – 92400 Courbevoie
Infos : [Site internet](#) / mail : h6788@adagio-city.com / 01 56 37 20 00



Appart'hôtel Citadines Paris La Défense

Au pied du métro Esplanade de La Défense, pour travailler ou passer un week-end, l'appart'hôtel Citadines La Défense accueille ses visiteurs dans ses 234 studios et appartements de deux ou trois pièces. La moitié sont dotés de grands balcons côté Seine, avec une vue imprenable sur Paris, et de belles cuisines équipées. L'établissement 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 : ladeffense@citadines.com / 01 58 13 57 57



Fraser Suites Harmonie 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 m² à 70 m², 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 / 01 55 23 26 26

HÔTELS 3 ÉTOILES



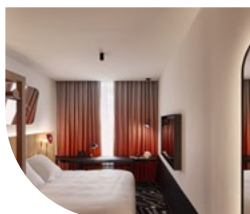
Ibis Paris La Défense Esplanade

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 une à deux personnes. Restauration et vente à emporter.

Type d'hébergement : Chambres

Adresse : 4, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / mail : h0771@accor.com / 01 41 45 40 40



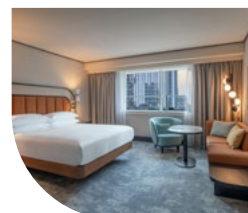
Mama Shelter Paris La Défense

Situé à Puteaux, l'hôtel Mama Shelter dispose de 211 chambres, réparties sur 14 étages, dont 12 chambres famille. Il propose 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-Jaurès – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / mail : parisladefense@mamashelter.com / 01 40 81 02 02



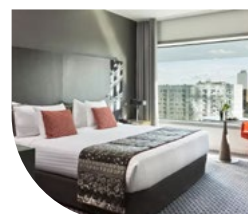
Hilton Paris La Défense

Situé au pied de la Grande Arche et à seulement 10 minutes de l'Arc de Triomphe en transports en commun, l'hôtel, entièrement rénové, offre 153 chambres et suites élégantes. À découvrir également, tout au long de la journée, son restaurant Muses.

Types d'hébergement : Chambres et suites

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

Infos : [Site internet](#) / mail : parisladefenserervations@hilton.com / 01 46 92 10 10



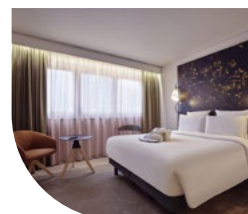
Meliá Paris La Défense

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 : melialadefense@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^e 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 / 08 25 80 27 27

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 réunion 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 / 01 86 65 59 60



Mercure Paris La Défense Grande Arche

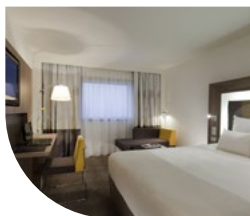
Le Mercure Paris La Défense Grande Arche dispose de nombreuses chambres au style urbain et industriel, pouvant accueillir de deux à trois personnes. L'hôtel est aussi équipé d'un bar, d'une salle de sport, de salles de séminaire et de plusieurs espaces de coworking.

Type d'hébergement : Chambres

Adresse : 17-20, esplanade Charles-de-Gaulle – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : h1982@accor.com / 01 46 69 68 00

Où dormir ?



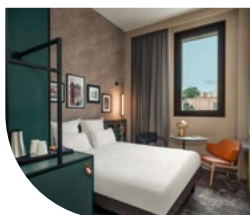
Novotel Paris La Défense Esplanade

Situé à 2 minutes du métro, l'hôtel Novotel Paris La Défense propose 280 chambres pouvant accueillir jusqu'à quatre personnes, neuf salles de réunion, une salle de petit-déjeuner et un restaurant-bar. Son restaurant le Greem offre une carte variée, fraîche, tendance et végétale élaborée avec des produits locaux.

Type d'hébergement : Chambres

Adresse : 2, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / mail : h0747-fb@accor.com / 01 41 45 23 17



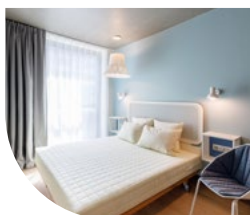
Novotel Paris La Défense Nanterre

Le Novotel Paris La Défense Nanterre a ouvert ses portes au printemps 2025. Il propose 170 chambres, un restaurant spacieux avec un bar raffiné et une salle de fitness.

Types d'hébergement : Chambres et suites

Adresse : 14, rue des Trois-Fontanot – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : hb6t8@accor.com / 01 85 78 15 13



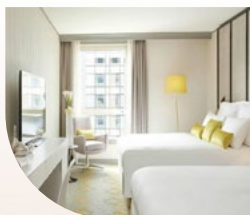
Okko Hotels Paris La Défense

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



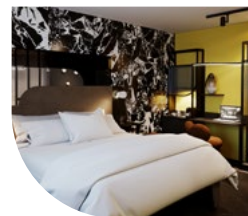
Renaissance Paris La Défense

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 / 01 41 97 50 50



Tribe Paris La Défense Esplanade

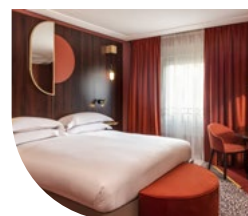
Le Tribe Paris La Défense Esplanade est l'un des nombreux hôtels 4 étoiles du territoire. Il est constitué de 184 chambres, dont certaines avec accès à un balcon. Il propose un petit-déjeuner continental et végétarien.

Types d'hébergement : Chambres et suites

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

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

HÔTELS 5 ÉTOILES



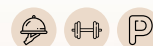
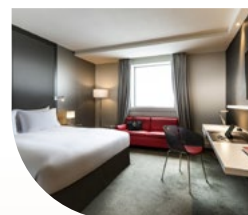
Nest Hotel Paris La Défense MGallery Collection

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 bistrannique et d'une salle de fitness.

Types d'hébergement : Chambres et suites

Adresse : 34, cours Michelet – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / mail : h0912--re2@accor.com / 01 47 76 44 43



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 réunion.

Types d'hébergement : Chambres et suites

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

Infos : [Site internet](#) / mail : h3013@accor.com / 01 47 17 50 00

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



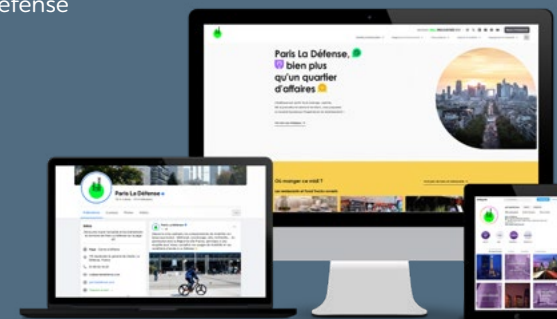
Nos supports d'information

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 :

- **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 / 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

Paris La Défense

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

parisladefense.com

Paris La Défense • Mars 2026 • Conception : Agence Bastille • Photo de couverture : Landmarks • Crédits photos : La Contemporaine / Abaca Press Francesco Luciani / Abaca Press Giuliano Ottaviani / Abaca Press Antoine Huot / Abaca Press Pascal Dieu / David Ralita / Fabrice Rambert / Pascal Reynaud / Paul Tomasini / Samuel Guigues / Vatel / Westfield / Agathe Ingrand / Guisard-Novotel / Sabrina Budon / Blocbuster / Constance Decorde / Grégoire Créton / Augustin Détéienne / CrossFit Grande Arche / Crossfit Factory / Dynamo Cycling / Orange Emissive 2021 / Fitness Park / Forest Hill / Hapik / 11H45 / Teddy Lair / La Terrasse / Neones / Pif à Papa / Team Break / UrbanSoccer / CD92 - Julia Brechler / Bénédite Topuz / CD92 - Martin Argyroglo / Hadrien Picard / Adagio / Citadines / citizenM / Fraser / Novotel-Ibis / Mama Shelter / Melià / Mercure / Nest / Pullman / Renaissance / Okko Hotels / Tribe / Noccio / Francis Amian / Châteauform' / CNIT Forest / Comet / Imagin'Office / Carlos Ayesta / Pierre Chatel-Viparis / Yvan Rossignol / Patrice Maurein.

