

Guide touristique

Mars 2024 – Paris La Défense

PARIS
LA
DÉFENSE

d'un quartier
vibrant

SOMMAIRE

- P. 03 • Bien plus qu'un quartier d'affaires !
- 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

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 soixante ans, un véritable quartier de vie, animé et vibrant, qui accueille de très nombreux visiteurs de tourisme de loisirs ou d'affaires.

Situé à une dizaine de minutes du cœur 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 et verra son offre se renforcer avec l'arrivée du RER E en 2024 et du Grand Paris Express en 2031.

Ce quartier, unique en France de par sa verticalité, est aussi un haut lieu de la création architecturale et artistique, avec ses tours emblématiques signées d'architectes de renommée internationale, tels que Jean Nouvel, Tom Sheehan, Christian de Portzamparc ou encore Pei, et un musée à ciel ouvert avec une cinquantaine d'œuvres d'art contemporain d'artistes tels que César, Calder, Miró ou Takis.

Cette expérience touristique exceptionnelle en Europe est complétée par une large offre diversifiée et qualitative de shopping, de restauration, d'hébergement, de loisirs, de lieux de séminaires et de rencontre.

Le cœur de Paris La Défense bat également au rythme des grands événements offerts à ses différents publics, tels que La Défense Jazz Festival, Garden Parvis ou encore le traditionnel marché de Noël et accueille régulièrement tous types d'animations commerciales de grandes enseignes.

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

Chiffres clés

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



**Seul quartier
vertical de France**

avec 61 immeubles de
grande hauteur (IGH)

TOP 5

des immeubles
les plus hauts

First (231 m)
Hekla (220 m)
Majunga (194 m)
T1 (185 m)
Granite (184 m)



566 ha

dont 31 ha
d'espaces piétons



37,35 ha

d'espaces publics
végétalisés

180 000 SALARIÉS
50 000 HABITANTS
70 000 ÉTUDIANTS

1

hub

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

**Paris
La Défense Arena**

Plus grande salle de
spectacle indoor d'Europe

40 000
places

Un des plus grands centres
commerciaux d'Europe

**Westfield
Les 4 Temps**

Plus de
150
restaurants



20
food trucks

Plus de
50
œuvres d'art



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

Les grands événements de Paris La Défense

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



Very Food Trip

Un événement célébrant la gastronomie et l'occasion de découvrir les restaurants du territoire, ainsi que les food trucks de Paris La Défense réunis en food court pour l'occasion.

Les Extatiques

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



League of Défense

Pour la rentrée 2024, préparez-vous à participer au plus grand challenge caritatif de Paris La Défense. Destiné aux entreprises et aux écoles du quartier, cet événement vous réserve des activités déjantées !



Garden Parvis

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



La Défense Jazz Festival

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



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.

Les courses solidaires

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

Vertigo

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



Enfants sans cancer City

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

Challenge contre la faim

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



Special Olympics

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

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

Comment venir à Paris La Défense ?



Accès en transports en commun

Paris La Défense est desservie par l'un des meilleurs réseaux de transports publics au monde, qui montera en puissance en 2024 avec 2 gares du RER E, et en 2030 avec la ligne 15 ouest du Grand Paris Express. Les lignes desservant Paris La Défense :

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



Le vélo

Paris La Défense propose déjà plus de 2 000 places sur arceaux vélos et 600 places dans les parkings du territoire, offre qui sera renforcée à l'avenir, de même que la mise en place de locaux vélos sécurisés. En 2025, le quartier d'affaires de La Défense accueillera une trentaine de stations Vélib', soit plus de 1 200 bornes.

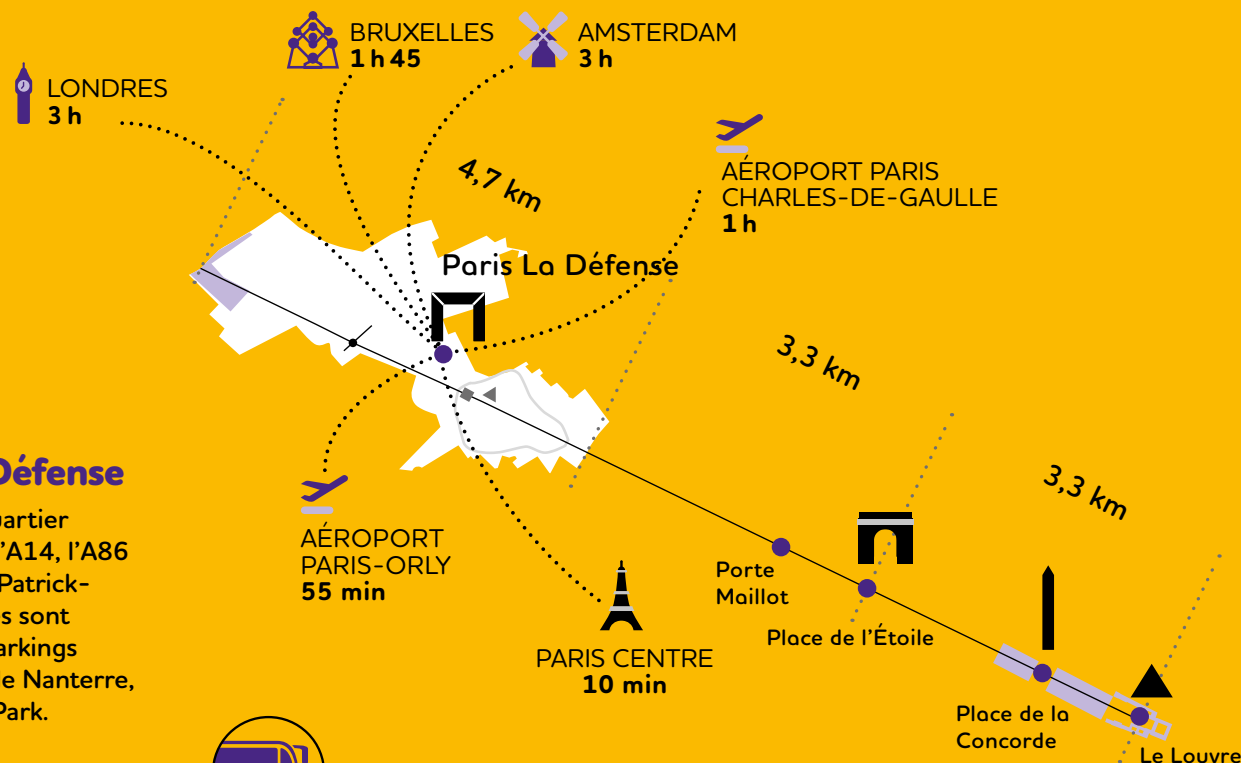


Parkings de La Défense

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

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

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



Accès en autocar

Les groupes peuvent rejoindre La Défense en autocar et se garer dans le terminal Jules-Verne. Cette gare routière dispose d'un bâtiment voyageur et de quais avec accès direct au pôle de transports en commun. Elle est ouverte tous les jours de 6 h à 21 h. Pour le stationnement temporaire, faire une demande au moins un mois avant l'arrivée à : demandeaccesTJV@parisladefense.com.

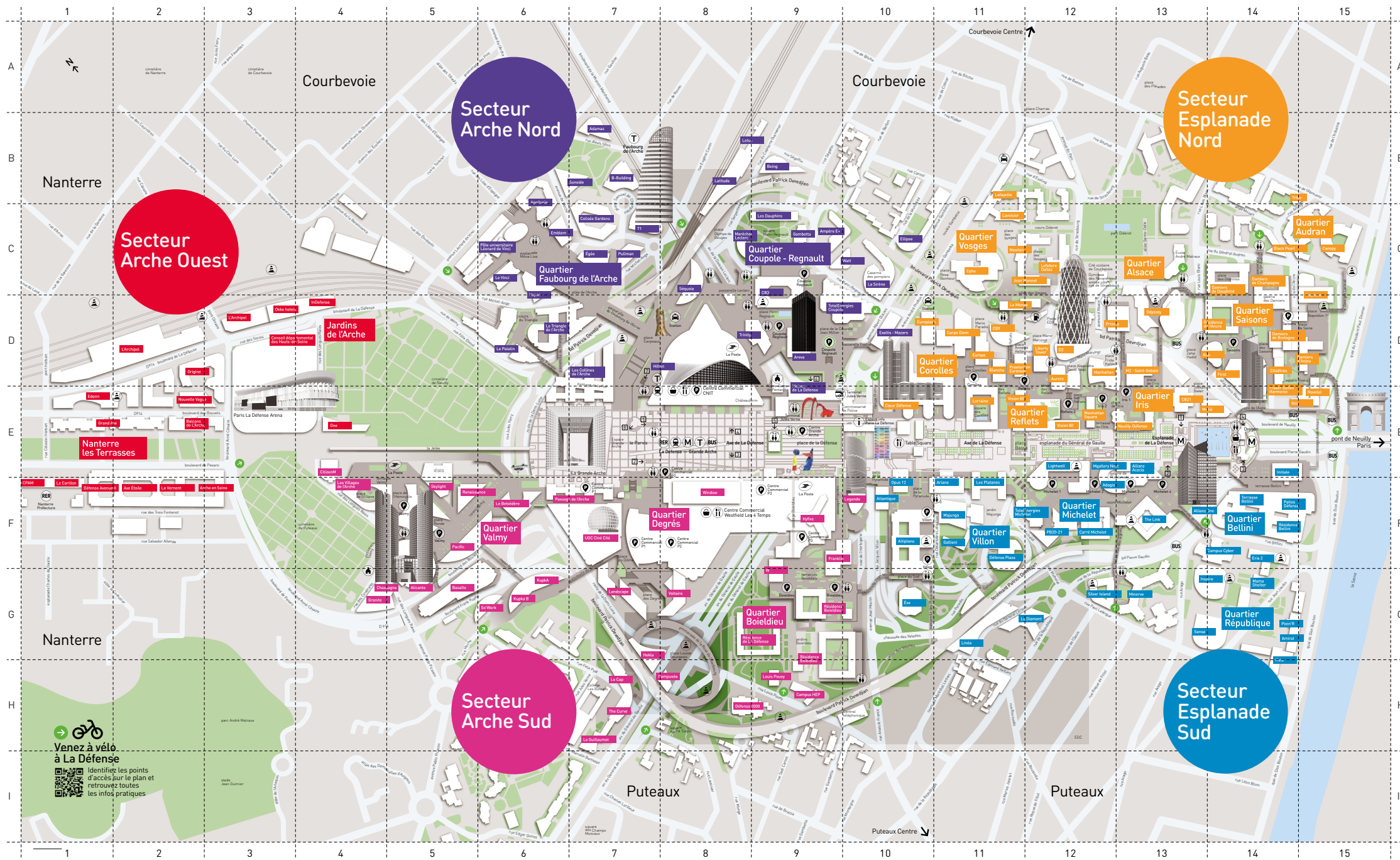


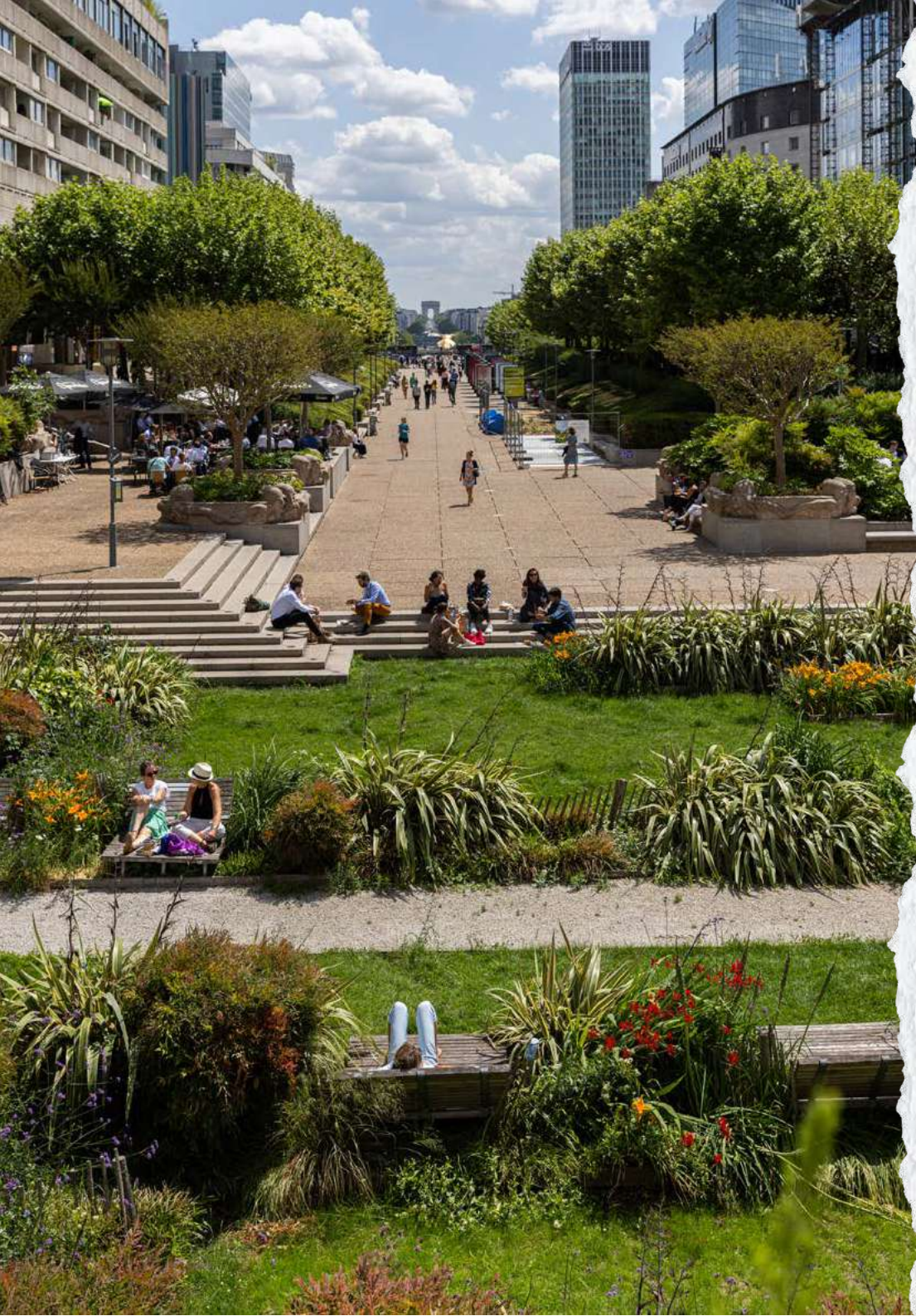
Stations de taxis

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

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

Plan piétons





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 ! Pour en apprendre toujours plus sur le quartier d'affaires tout en se baladant, l'opérateur du tourisme Manatour propose des visites thématiques de La Défense ([voir page 13](#)).



61
immeubles
de grande hauteur
(IGH)



Plus de
50 œuvres d'art



37,35 ha d'espaces
publics végétalisés

Parcours

L'essentiel en 2 heures

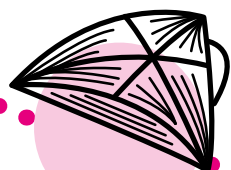
En seulement deux heures, parcourez les lieux emblématiques du territoire ! Rendez-vous au niveau de la station Grande Arche de La Défense pour vivre une expérience inédite qui vous emmènera jusqu'aux bords de Seine.



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



3

La Fontaine monumentale

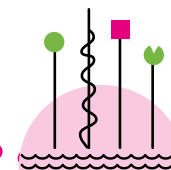
Un peu plus loin, prélassiez-vous près de la Fontaine monumentale de Yaacov Agam. Conçue pour être une œuvre d'art spectaculaire à l'échelle du quartier d'affaires de La Défense, elle invite, avec ses jeux de jets d'eau, à la contemplation et à la photographie.



4

La place Basse

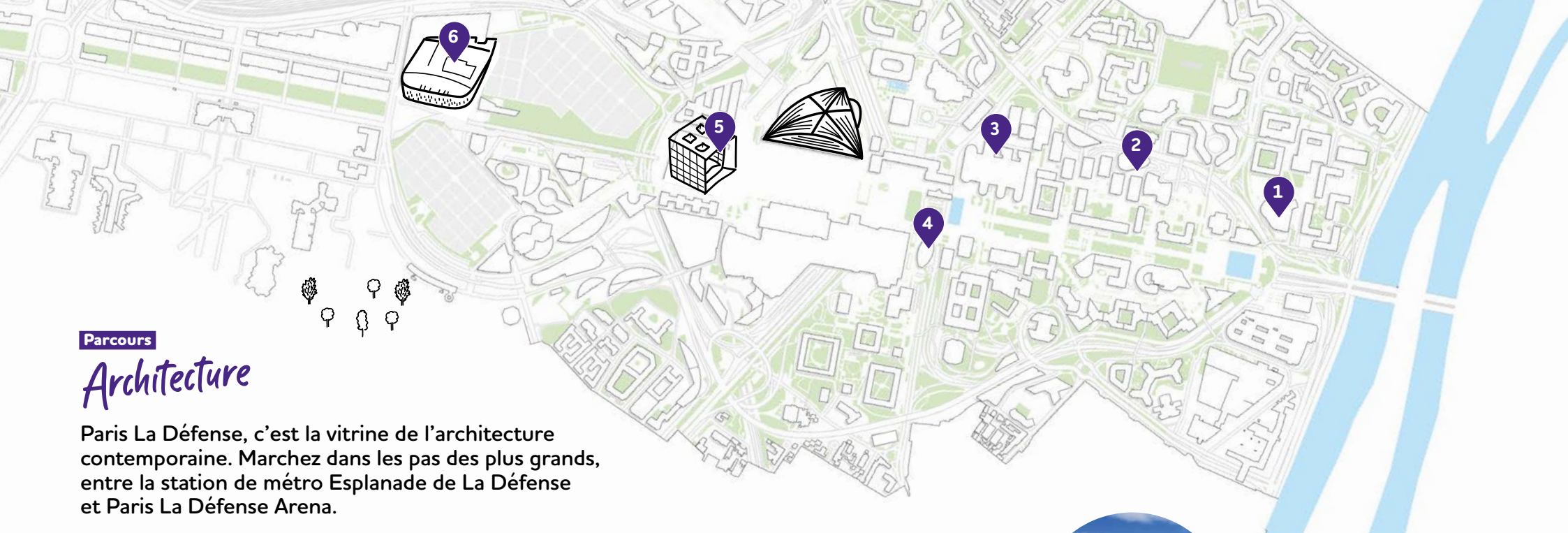
Offrez-vous un moment de détente sur la place Basse avec une vue imprenable sur l'Arc de Triomphe de Paris. Un lieu idéal pour déjeuner ou pour venir se reposer en famille le week-end dans le quartier d'affaires.



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 Paris La Défense Arena.



La tour First

Impossible à louper, la tour First, plus haut gratte-ciel 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 (ancienne tour EDF)

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 confère une allure magistrale.



La Grande Arche

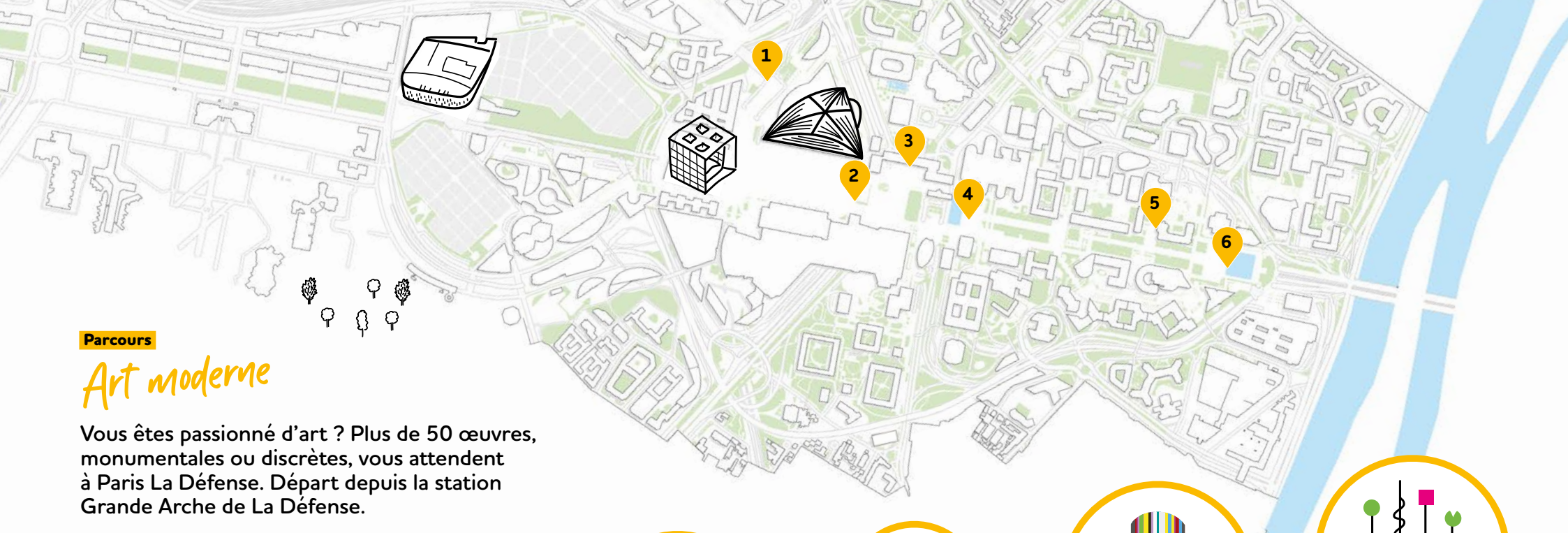
Conçue par le Danois Johan Otto von Spreckelsen et achevée par Paul Andreu, c'est le bâtiment iconique du quartier d'affaires. Achevée en 1989, La Grande Arche abrite des bureaux publics et privés.



Paris La Défense Arena

Imaginée par Christian de Portzamparc, c'est la plus grande salle indoor d'Europe avec 40 000 places, et aussi le stade résident du club de rugby Racing 92. Elle accueillera 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 50 œuvres, monumentales ou discrètes, vous attendent à Paris La Défense. Départ depuis la station Grande Arche de La Défense.



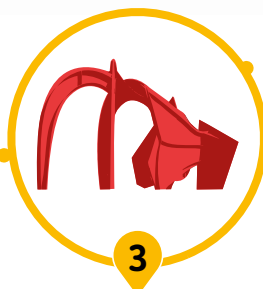
Le Pouce de César

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.



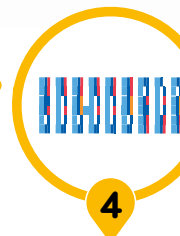
Les Personnages fantastiques

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, avec ses 15 mètres de haut et surtout 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.



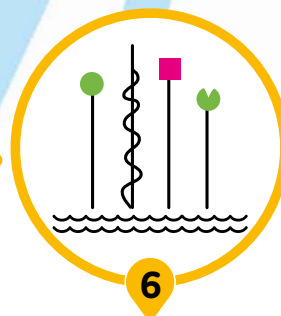
La Fontaine monumentale

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

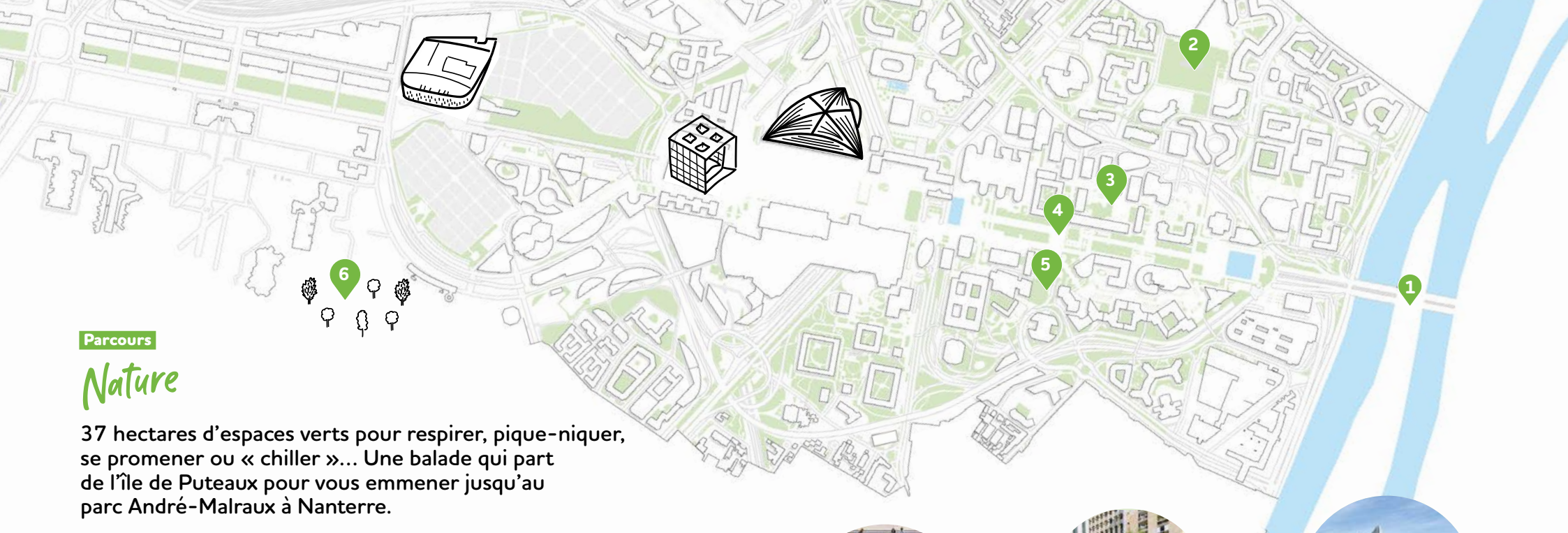
Cette paille géante de Raymond Moretti recouvre une cheminée d'aération de 32 mètres de haut et l'habille par 672 tubes de fibre de verre de 19 couleurs différentes, positionnés sur l'intégralité de la surface pour souligner au mieux le volume vertical de cette œuvre.



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



Que faire ? Les activités du territoire

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. Onze 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 et le CNIT, et jusqu'au cœur de la ville de Nanterre. Crossfit, urban soccer, gym ou encore natation et escalade, tout est praticable à Paris La Défense !

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

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



Un des plus
grands centres
commerciaux
d'Europe



24
activités

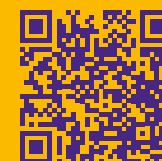


11
salles
de sport



2
cinémas
26 salles

Pour en
savoir plus



Les activités

CULTURE



CGR Nanterre Cœur Université

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

Horaires : De 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 : Parvis de la Défense – 92800 Puteaux

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



La Terrasse

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

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

Œuvres exposées en vitrine visible 7j/7, 24 h/24.

Adresse : 57, boulevard de Pesaro – 92000 Nanterre

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



Paris La Défense Arena

Paris La Défense Arena est la plus grande salle indoor d'Europe ! Sur 94 000 m², elle accueille à la fois les matchs de rugby du Racing 92, de nombreux concerts et d'autres événements sportifs. Une programmation très riche et variée dont peuvent profiter jusqu'à 40 000 personnes.

Adresse : 99, jardins de l'Arche – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#)



Pif à Papa

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

Horaires : Sur demande

Adresse : 22, rue du Clos-Lucé – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / mail : sfeirfady@gmail.com / 06 03 70 03 12



Cité de l'Histoire

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

Horaires : Du mardi au dimanche de 10 h à 19 h, sauf le samedi de 10 h à 20 h

Adresse : 1, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

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

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



Visites guidées

Manatour propose de visiter le quartier, accompagné de guides conférenciers nationaux, autour de trois thématiques différentes : une visite généraliste à la découverte de La Défense, une autre axée sur l'architecture et l'urbanisme, et une troisième autour de la collection d'œuvres d'art en plein air. Les visites sont proposées en français et en anglais.

Horaires : Sur réservation via le site internet

Adresse : Départ de La Grande Arche, 1 h 30 de visite

Infos : [Site internet](#) / Pour les visites de groupes, réservation par mail : visiterparisladefense@manatour.fr

EXPÉRIENCES IMMERSIVES



Éternelle Notre-Dame

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

Horaires : Du mardi au dimanche de 10 h à 19 h, sauf le samedi de 10 h à 20 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



Illucity

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

Horaires : Du lundi au dimanche, horaires en fonction des jours

Adresse : Westfield Les 4 Temps, zone Mandarine, Niveau 0, 15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / 01 80 88 22 64



La Tête dans les nuages

En 2024, cet espace de loisirs familial, 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 : Ouverture en 2024

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

Infos : [Site internet](#)



Team Break

Au cœur de la tour Jean Monnet, sur la place des Vosges, se cache un centre d'escape games de plus de 1200 m². Team Break propose sept escape games sur des thèmes de séries, jeux télévisés ou encore des films, et un escape game en extérieur pour les beaux jours.

Horaires : Tous les jours, de 9 h 45 à 00 h 30

Adresse : 11, place des Vosges – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / 01 80 88 23 96 / mail : ladeffense@team-break.fr

SPORT



Blocbuster

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

Horaires : Du lundi au vendredi, de 11 h à 23 h, le week-end et les jours fériés de 10 h à 20 h

Adresse : 48, square des Corolles – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / mail : info@blocbuster.fr / 01 41 30 14 04



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

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 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, vendredi de 6 h 30 à 21 h 30, mardi et jeudi de 7 h à 21 h et le samedi de 10 h à 14 h

Adresse : Gare RER La Défense-Grande Arche – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / 06 23 28 65 55



Dynamo cycling

Dynamo cycling est la seule salle d'indoor-cycling à La Défense. Installée au niveau -1 du 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 : CNIT, niveau -1, 2, place de la Défense – 92800 Puteaux

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

Que faire ?



Fitness Park

Le club de sport Fitness Park est installé à moins de cinq minutes de la station Grande Arche, au pied de la tour Cœur Défense. De nombreuses activités sont proposées sur plus de 800 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](#) / 01 47 24 67 67



Hapik

Hapik est une salle d'escalade de plus de 500 m², avec 90 voies d'escalades aux couleurs vives pour petits et grands allant jusqu'à 8 mètres de hauteur, ainsi que deux parcours d'accrobranche. Hapik propose également d'organiser des événements pour les groupes.

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



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](#)



Neoneess

La salle de sport Neoneess 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 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-Arago – 92000 Nanterre
Infos : [Site internet](#) / 01 84 02 04 60

SHOPPING



CNIT

Le CNIT, construit en 1958, est devenu un centre commercial à la fin des années 1990. Il accueille désormais de grandes enseignes. En 2024, des espaces de séminaires et une nouvelle offre de restaurants et de boutiques ouvriront avec la mise en service de la station du RER E.

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

Adresse : 2, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

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



Westfield Les 4 Temps

Construit dans les années 1980 et devenu l'un des plus grands centres commerciaux d'Europe, Westfield Les 4 Temps est en perpétuelle évolution. Il accueille plus de 250 boutiques, dont le plus grand Zara européen, un cinéma ou encore une cinquantaine de restaurants.

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

Adresse : 15, parvis de La Défense – 92800 Puteaux

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





Où se restaurer à Paris La Défense ?

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

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

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



Plus de
150 restaurants



20 food trucks

Pour
en savoir plus



Les restaurants et bars

POUR UNE GRANDE CAPACITÉ D'ACCUEIL



Billy Billy

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

Spécialité : Française

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 : Française

Terrasse : Oui

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

Adresse : 32, place Ronde – 92800 Puteaux

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



IT Trattoria

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

Spécialité : Italienne

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 : Italienne

Terrasse : Non

Ouverture : Du lundi au vendredi, 12h30 – 14h30, 19h – 22h30

Adresse : 2261, boulevard de La Défense – 92000 Nanterre

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

POUR BOIRE UN VERRE



Apogée

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

Spécialité : Française

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au samedi, midi et soir

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

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



Aubrac Corner

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

Spécialité : Française

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au dimanche, midi et soir

Adresse : 36, boulevard de Pesaro – 92000 Nanterre

Infos : 01 43 33 48 59



Le Nouveau Monde

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

Spécialité : Française

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi, toute la journée

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

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



Nodd

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

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au jeudi, 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 proposés aux clients.

Spécialité : Française

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 : Française

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 : Française

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



La Brasserie

Le restaurant de l'hôtel Renaissance propose une cuisine traditionnelle inspirée des brasseries parisiennes, avec une touche de modernité et d'originalité. La terrasse permet de se détendre en buvant un cocktail et en profitant d'une vue imprenable sur la Grande Arche.

Spécialité : Française

Terrasse : Oui

Ouverture : Du lundi au vendredi midi et soir, le samedi et dimanche soir

Adresse : 60, cours Valmy, 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / mail : brasserie.ladefense@renaissanceladefense.com / 01 41 97 50 11



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 de la vue sur l'esplanade de La Défense et sur l'emblématique Bassin Takis.

Spécialité : Espagnole

Terrasse : Non

Ouverture : Du lundi au vendredi, toute la journée

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

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



Octopus

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

Spécialité : Française

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



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 : Française

Terrasse : Non

Ouverture : Du lundi au vendredi, midi et soir

Adresse : 34, cours Michelet – 92800 Puteaux

Infos : [Site internet](#) / 01 47 76 44 43

Où se restaurer ?



Quinte & Sens

Quinte & Sens propose une véritable expérience culinaire grâce à sa cuisine ouverte et à sa carte variée, imaginée avec des produits locaux et biologiques. Il est également possible de profiter du bar du restaurant Arti et de la terrasse.

Spécialité : Française

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

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.

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'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 : 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 : Espagnole

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 plus de 20 lieux de séminaires, avec des salles pouvant accueillir jusqu'à 1 200 personnes. De plus, des espaces de coworking sont également accessibles autour d'une large gamme de surfaces disponibles.

L'offre que vous propose le territoire est très variée ! Envie d'avoir vue sur l'axe de La Défense pendant les réunions ? Rendez-vous par exemple dans la tour Cœur Défense ou dans l'espace de séminaire installé dans la tour Landscape. Envie d'organiser des événements au cœur de bâtiments historiques de La Défense ? Châteaufort' CNIT propose une terrasse de près de 1 000 m² sous la voûte de ce centre emblématique du quartier. Le CNIT Forest propose un nouvel 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 réunions ou d'amphithéâtres. Les lieux de séminaire, dont la plupart disposent d'équipements vidéo, vous accompagneront au mieux dans l'organisation de votre événement !



26
lieux de séminaires

Pour
en savoir plus



Lieux de séminaires



Anticafé

L'Anticafé, situé dans le CNIT, est le plus grand espace de café-coworking d'Europe. En plus de ses espaces de travail, et d'un corner food, il propose une grande salle pour organiser des événements en tout genre et y accueillir de 10 à 200 personnes !

Capacité : De 10 à 200 personnes
Adresse : CNIT, 2, place de La Défense – 92800 Puteaux
Infos : Site internet / mail : ladefense@anticafe.fr / 09 82 54 92 23



Aparthotel Adagio access La Défense Puteaux

Les deux salles de séminaires de la résidence Adagio access La Défense Puteaux peuvent accueillir près de 70 personnes chacune.

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

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.

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.

Capacité : De 150 à 500 personnes
Adresse : 5, rue Bellini – 92800 Puteaux
Infos : Site internet / mail : event@campuscyber.fr



Châteauform' CNIT

Situé sous la voûte du CNIT, Châteauform' propose, en plus de nombreuses salles de réunion, une grande terrasse couverte de 1000 m² à la décoration inspirée des années 1950 pouvant accueillir plus de 400 personnes.

Capacité : De 150 à 500 personnes
Adresse : 2, place de La Défense – 92053 Paris La Défense
Infos : Site internet / mail : monnouveauprojet@chateauform.com / 01 79 35 35 35



Châteauform' Learning Lab La Défense

Sur plus de 3 200 m² au pied de La Grande Arche, Châteauform' Learning Lab La Défense propose des espaces équipés et modulables à la lumière du jour pour des réunions, formations ou encore des séminaires d'entreprises pouvant accueillir jusqu'à 430 personnes.

Capacité : De 150 à 500 personnes
Adresse : 40, passage de l'Arche – 92800 Puteaux
Infos : Site internet / mail : sespinasse@chateauform.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.

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 réceptions et un amphithéâtre.

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

Où travailler ?



Comet La Défense

Au sein de Cœur Défense, Comet s'est installé sur deux étages, soit plus de 3 500 m² et propose 28 salles de réunion modulables permettant d'accueillir jusqu'à 230 personnes.

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



Icône Oxygen

Idéalement situé à la sortie du métro Esplanade de La Défense, Icône Oxygen est la destination iconoclaste pour tous vos événements professionnels. Des espaces modulables et des lieux d'expériences pour stimuler la créativité en bénéficiant de l'offre exclusive du Village Oxygen.

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



CourbevoiEvent

Au cœur de la ville de Courbevoie, la société CourbevoiEvent propose plusieurs lieux d'accueil pour les groupes et les entreprises. Certaines salles peuvent accueillir jusqu'à 1 200 personnes.

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



Imagin'Office La Défense

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

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



Hilton Paris La Défense

L'hôtel Hilton propose 470 m² d'espaces événementiels, dont une grande salle de 239 m² et huit salles de réunion, ainsi qu'un service d'accompagnement pour organiser l'événement et réserver des chambres pour les participants.

Capacité : De 30 à 150 personnes

Adresse : 2, place de La Défense – 92053 Puteaux

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



Mama Shelter

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

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



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.

Capacité : De 30 à 150 personnes

Adresse : 4, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / mail : h0771-gm@accor.com / 01 41 97 40 40



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.

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 170 m². Il existe également une «food place» de 180 m² pour les cocktails, dîners ou déjeuners privés.

Capacité : De 30 à 150 personnes

Adresse : 18-30, rue Baudin – 92400 Courbevoie

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



Mercure Paris La Défense Grande Arche

À proximité de La Grande Arche, onze salles de réunion sont disponibles dans l'hôtel Mercure. Les salles étant modulables, elles peuvent atteindre 130 m² et accueillir près de 60 personnes.

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 accueille quatre salles de réunion modulables, pouvant accueillir jusqu'à 90 personnes. Un conseiller est dédié à chaque demande.

Capacité : De 30 à 150 personnes

Adresse : 34, cours Michelet – 92060 Paris La Défense Cedex

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



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.

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.

Capacité : Jusqu'à 150 personnes

Adresse : 2, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

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



Okko Hotels

L'hôtel Okko Paris La Défense est en plein centre du quartier d'affaires parisien. L'hôtel est en mesure d'organiser tout type d'événements : séminaires, journées d'études, réunions, conférences, journées de team building, petits-déjeuners ou soirées d'équipe... Avec trois salles de séminaires équipées et modulables dont deux qui s'assemblent pour constituer une grande salle de 73 m², il sera possible d'accueillir jusqu'à 60 personnes.

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



Paris La Défense Arena

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

Capacité : Plus de 500 personnes

Adresse : 99, jardins de l'Arche – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : corpoevent@parisladefense-arena.com



Pullman Paris La Défense

Les salles de réunions du Pullman peuvent accueillir jusqu'à 130 personnes en fonction de leur organisation. Des conseillers sont disponibles pour préparer et gérer les événements sur place le jour J.

Capacité : De 30 à 150 personnes

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

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



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 quinze salles, mais également l'espace de conférence qui peut accueillir, en disposition théâtre, près de 200 personnes.

Capacité : De 150 à 500 personnes

Adresse : 60, cours Valmy – 92800 Puteaux

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



Vive Les Groues

Sur une friche de 9 000 m² à Nanterre, ce tiers-lieu collaboratif et solidaire propose de donner une dimension inspirante à votre événement. Plusieurs espaces extérieurs vous accueillent et des activités peuvent être privatisées : bien-être et relaxation, jardinage, vannerie, création de cosmétiques, initiation à l'apiculture...

Capacité : De 150 à 500 personnes

Adresse : 290, rue de La Garenne – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : bonjour@vivelesgroues.org



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 aparthôtel, une chambre 3 étoiles ou encore une suite 5 étoiles.

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

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



7 résidences
proposant
des aparthôtels



13
hôtels

Pour en
savoir plus



3 000
chambres



De **3** à **5**
étoiles

Les hôtels

RÉSIDENCES HÔTELIÈRES



Aparthotel Adagio access Léonard de Vinci

À deux pas du centre commercial Westfield Les 4 Temps et de Paris La Défense Arena, la résidence Adagio access Léonard de Vinci est 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 3 étoiles dispose de 99 appartements, dont deux studios accessibles aux PMR. Il est situé à proximité à la fois de Paris La Défense Arena et du plus grand centre commercial d'Europe, Westfield Les 4 Temps. Un service de commande de repas via une borne est proposé.

Nombre d'étoiles : 3
Types d'hébergement : Studios et appartements
Adresse : 35, cours Michelet – 92800 Puteaux
Infos : [Site internet](#) / mail : h2816@adagio-city.com / 01 47 73 90 90



Aparthotel Adagio access La Défense Puteaux

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

Nombre d'étoiles : 3
Types d'hébergement : Studios et appartements
Adresse : 70, rue Roque-de-Fillol – 92800 Puteaux
Infos : [Site internet](#) / mail : h8987@adagio-city.com / 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, la résidence de tourisme 4 étoiles est composée de 88 appartements, du studio au trois-pièces, pour certains avec terrasse ou balcon. Elle dispose également d'un parking privé, d'une réception ouverte 24 h/24 et d'un service de pressing.

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



Appart Hôtel Citadines La Défense Paris

Pour une nuit, un week-end ou encore plusieurs semaines, entre amis, en famille, seul ou en couple, l'Appart hôtel Citadines La Défense, calme et au charme contemporain accueille ses clients dans ses studios et ses appartements 2 pièces fraîchement rénovés et entièrement équipés avec de grands balcons pour la moitié d'entre eux.

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 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, 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 Esplanade, est situé à quelques pas de l'esplanade, à mi-chemin entre La Grande Arche et l'Arc de Triomphe. Il propose de 286 chambres 3 étoiles, pouvant accueillir de deux à trois personnes.

Typologie d'hébergements : Chambres

Adresse : 4, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

Infos : [Site internet](#) / mail : h0771@accor.com / 01 41 97 40 40



Mama Shelter Paris La Défense

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

Type d'hébergement : Chambres

Adresse : 10, rue Jean-Jaures – 92800 Puteaux

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

HÔTELS 4 ÉTOILES



CitizenM Paris La Défense

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

Type d'hébergement : Chambres

Adresse : 194, jardins de l'Arche – 92000 Nanterre

Infos : [Site internet](#) / mail : supportpld@citizenm.com / 01 86 65 59 60



Hilton Paris La Défense

Le Hilton Paris La Défense se trouve dans le CNIT et dispose de nombreuses chambres et suites 4 étoiles. L'hôtel propose à ses clients une offre de restauration, un centre de fitness ou et des salles de réunions.

Types d'hébergement : Chambres et suites

Adresse : CNIT, 2, place de La Défense – 92053 Paris La Défense

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



Meliá Paris La Défense

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

Types d'hébergement : Chambres et suites

Adresse : 3, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

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



Mercure Paris La Défense Grande Arche

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

Type d'hébergement : Chambres

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

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

Où dormir ?



Novotel Paris La Défense Esplanade

L'hôtel Novotel Paris La Défense Esplanade propose 280 chambres 4 étoiles et des services tels que des salles de réunion, un restaurant et quatre offres de petit-déjeuner.

Typologie d'hébergements : Chambres

Adresse : 2, boulevard de Neuilly – 92400 Courbevoie

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



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 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 by MGallery Collection

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

Typologie d'hébergements : Chambres et suites

Adresse : 34, cours Michelet – 92060 Paris La Défense

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



Pullman Paris La Défense

Le Pullman Paris La Défense dispose de chambres et de suites spacieuses et design pour accueillir jusqu'à cinq personnes. Il propose également un centre de fitness, un spa et plus d'une dizaine de salles de réunions.

Types d'hébergement : Chambres et suites

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

Infos : [Site internet](#) / mail : h3013@accor.com / 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



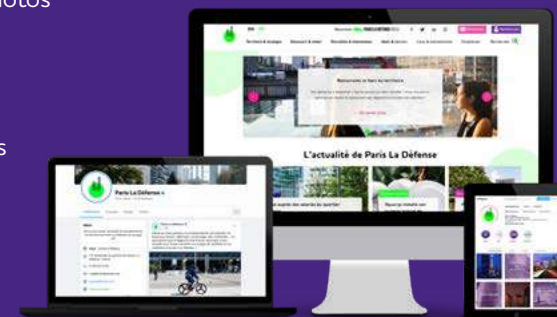
Nos supports d'information

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 :

- **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.
- **LinkedIn**, pour suivre les grands projets du territoire.
- **Facebook**, pour des infos de proximité.
- **Youtube**, pour découvrir le territoire en vidéos.



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

- **Plan piéton**, pour se retrouver au milieu des tours.
- **Parcours d'œuvres d'art**, pour repérer les 50 œuvres de la collection en plein air.
- **Magazine trimestriel d'actualités Better**, pour suivre les tendances du quartier.
- **Plaquette et carte des projets**, pour en savoir plus sur 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
92932 Paris La Défense

parisladefense.com

Paris La Défense • Mars 2024 • Conception : IDIX • Photo de couverture : Augustin Detienne • Crédits photos : Abaca Press Francesco Luciani/
Abaca Press Giuliano Ottaviani/Abaca Press Antoine Huot /Westfield/Sabrina Budon/Blocbuster/Constance Decorde/Grégoire Crétinon/Augustin
Detienne/Crossfit Grande Arche/Crossfit Factory/Dynamo Cycling/Orange Emissive 2021/Fitness Park/Forest Hill/Hapik/Illicity/11H45/Teddy
Lair/La Terrasse/Neoness/Pif à Papa/Team Break/Urban Soccer/CD92-Julia Brechler/Benedite Topuz/CD92-Martin Argyroglo/Hadrien Picard/
Adagio/Citadines/Citizen M/Fraser/Hilton/Novotel-Ibis/Mama Shelter/Melià/Mercure/Nest/Pullman/Renaissance/Okko Hotels/Tribe/Noccio/
Francis Amian/Abaca Press Antoine Huot/Châteauform/CNIT Forest/Comet/Imagin'Office/Carlos Ayesta/Paris La Défense.

