

# Manuel des ventes

Mars 2023 – 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. 19 • Où se restaurer ?
- P. 23 • Où travailler ?
- P. 28 • Où dormir ?
- P. 33 • L'Espace Info
- P. 33 • Nos supports d'information
- P. 34 • Vos contacts



# Paris La Défense

## Bien plus qu'un quartier d'affaires !

**P**remier quartier d'affaires d'Europe et quatrième quartier d'affaires le plus attractif au monde, Paris La Défense est devenu, et 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.

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 dans les années à venir avec l'arrivée d'Eole et du Grand Paris Express.

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 et 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 aménage, gère et anime le territoire. 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

1er  
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 mètres)  
Hekla (220 mètres)  
Majunga (194 mètres)  
T1 (185 mètres)  
Granite (184 mètres)

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

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

**180 000 SALARIÉS**  
**50 000 HABITANTS**  
**70 000 ÉTUDIANTS**

**1**  
hub  
et 5 lignes de transports  
en commun  
+ 2 gares RER E à venir  
et une station  
du Grand Paris Express

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

 **40 000**  
places

Plus grand  
centre  
commercial  
d'Europe  
Westfield  
Les 4 Temps

Plus de  
**150**  
restaurants

 **20**  
food trucks

Plus de  
**50**  
œuvres d'art

 **3 000**  
chambres d'hôtels,  
+ 800 d'ici à 2026,  
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 sur la période estivale.



## La Défense Jazz Festival

Créée en 1977 et organisée par le Département des Hauts-de-Seine, La Défense Jazz Festival propose une programmation éclectique au cœur du parvis pour les fans de jazz. Un événement en plein air qui a séduit plus de 34 000 spectateurs en 2022 !

## Les Extatiques

Depuis 2018, l'exposition d'art contemporain Les Extatiques est devenue l'événement consacré des amateurs d'art du quartier. De l'esplanade de La Défense à la Seine Musicale, des parcours artistiques en plein air, hors normes et atypiques, embarquent les visiteurs dans un voyage inédit.



## 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 : food market, shopping, DJ sets, activités... Garden Parvis a attiré pas moins de 237 000 visiteurs en 2022.



## 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. Entre shopping, dégustation de spécialités hivernales et rencontre avec le père Noël en personne, le marché a accueilli 762 000 visiteurs en 2022 !



# Les 4 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 programmations d'éducation par le sport, en France et à l'étranger.



## La course Enfants sans Cancer City

Cette course est organisée par l'association Imagine for Margo depuis 2018. En trois éditions, ce sont près de 500 coureurs et 80 entreprises qui se sont mobilisés pour la recherche médicale contre le cancer, les fonds étant reversés au programme CoBioRB.



## Challenge contre la Faim

Depuis 2008, ce challenge inter-entreprise a réuni des milliers de salariés des entreprises 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 inter-entreprise dans le quartier d'affaires. Les participants, en équipe de quatre, doivent parcourir 10 km à pied ou en courant.



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

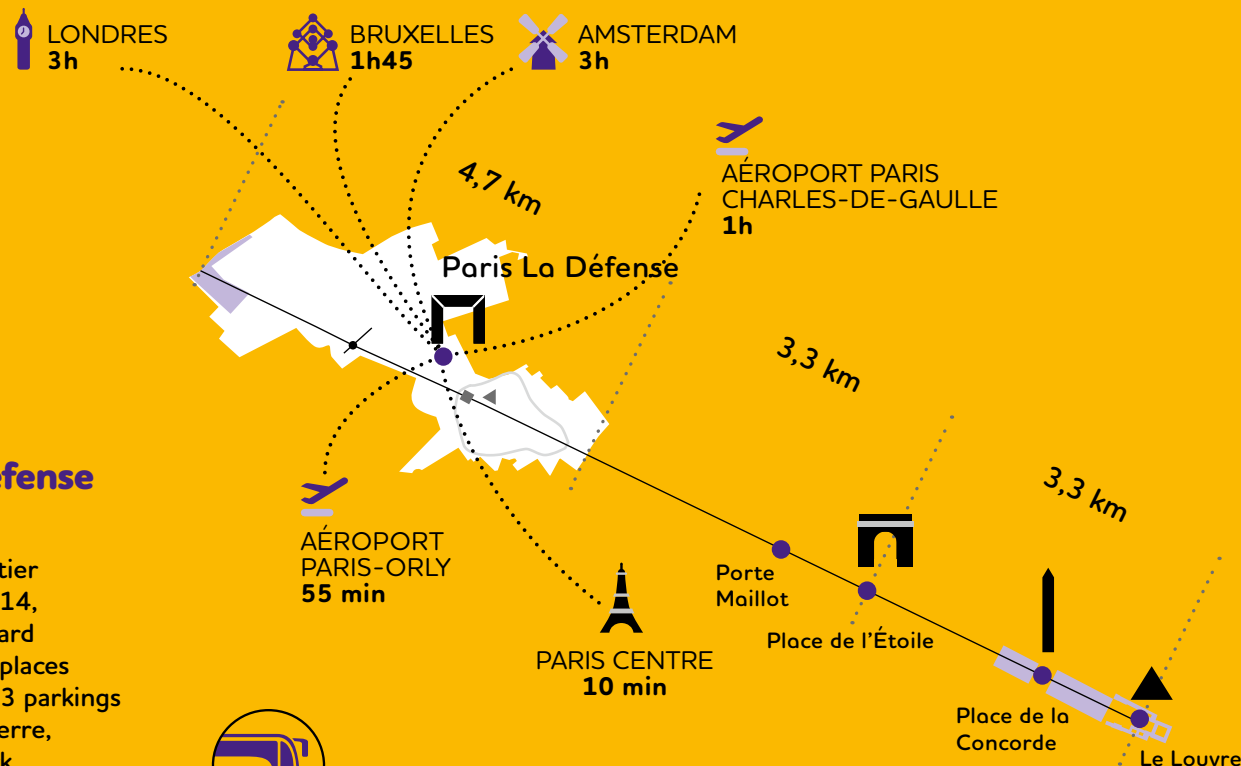


## Parkings de La Défense

En voiture, l'accès au quartier d'affaires se fait depuis l'A 14, l'A 86 ou encore le boulevard Patrick Devedjian. 22 000 places sont disponibles dans les 13 parkings de La Défense et 1 à Nanterre, gérés par la société Q-Park.

- Parking Boieldieu
- Parking Centre - Grande Arche
- Parking Corolles
- Parking Coupole Regnault
- 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 car

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

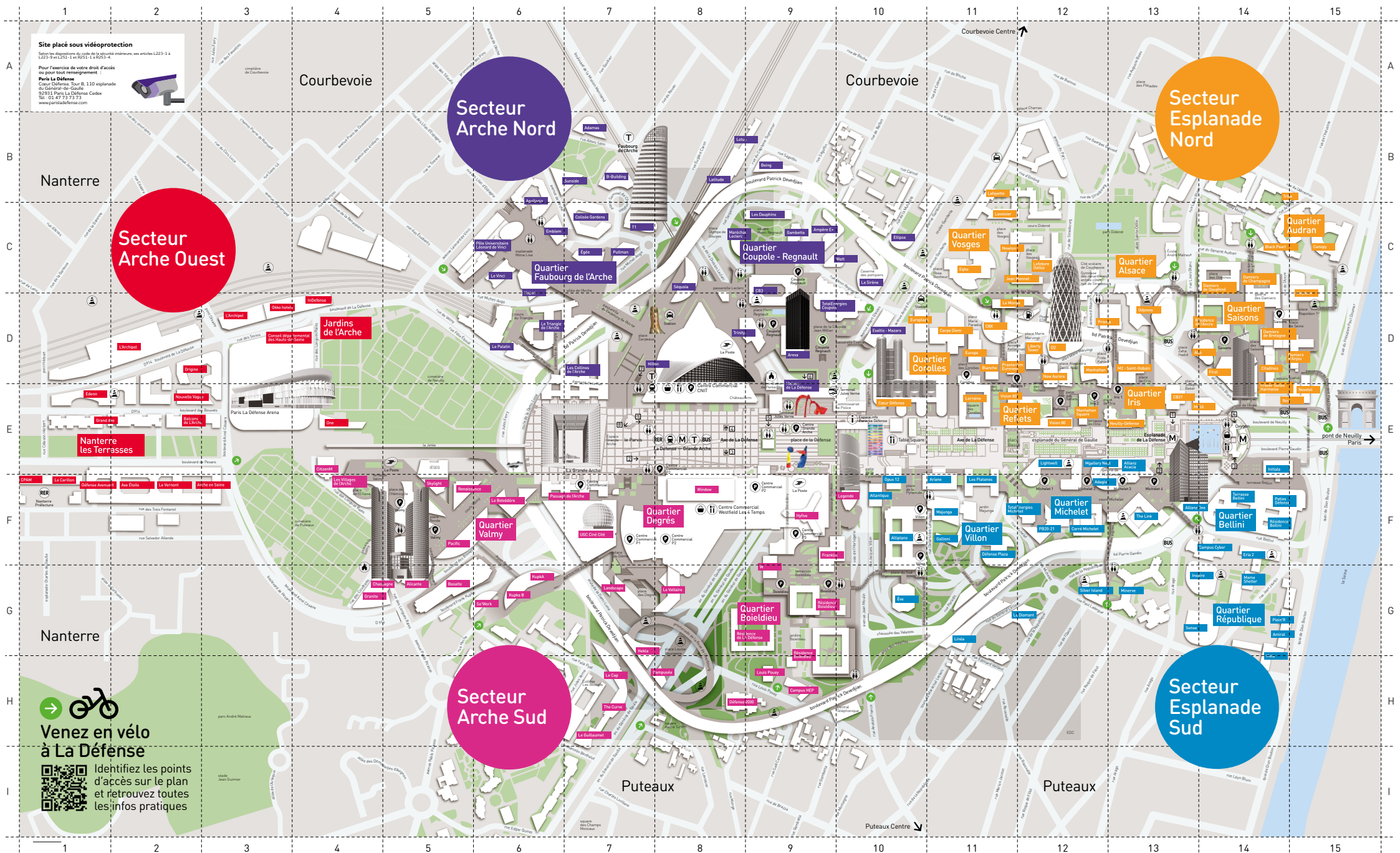


## Stations de taxis

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

- à proximité de La Grande Arche, au niveau de la place Carpeaux
- sur l'avenue André Prothin, en descendant vers le centre-ville de Courbevoie.

# Plan piétons



**Site placé sous vidéosurveillance**  
 Selon les dispositions du code de la sécurité intérieure, ses articles L223-1 à L223-8 et L223-11, et les articles L101-1 à L101-4.  
 Pour l'exercice de votre droit d'accès ou pour tout renseignement :  
**Paris La Défense**  
 Cour de Défense, Tour B, 110 esplanade du Général de Gaulle  
 92931 Paris La Défense Cedex  
 Tél. : 01 47 73 73 73  
 www.parisladefense.com

**Secteur Arche Ouest**

**Secteur Arche Nord**

**Secteur Esplanade Nord**

**Secteur Arche Sud**

**Secteur Esplanade Sud**

**Venez en vélo à La Défense**

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





## Que faire ?

### Les parcours pour visiter Paris La Défense

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

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

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

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

 Plus de  
**50** œuvres d'art

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

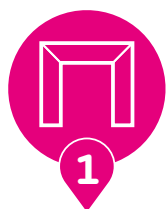




## Parcours

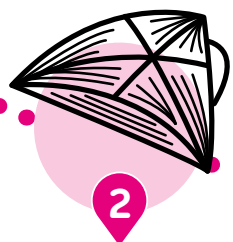
# L'essentiel en 2 heures

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.



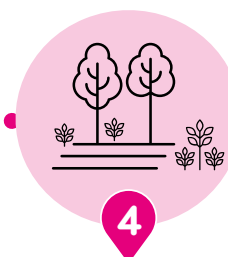
### Le CNIT

Inauguré à la fin des années 50, 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.



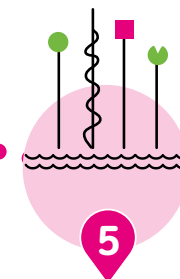
### La Fontaine monumentale

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



### La place Basse

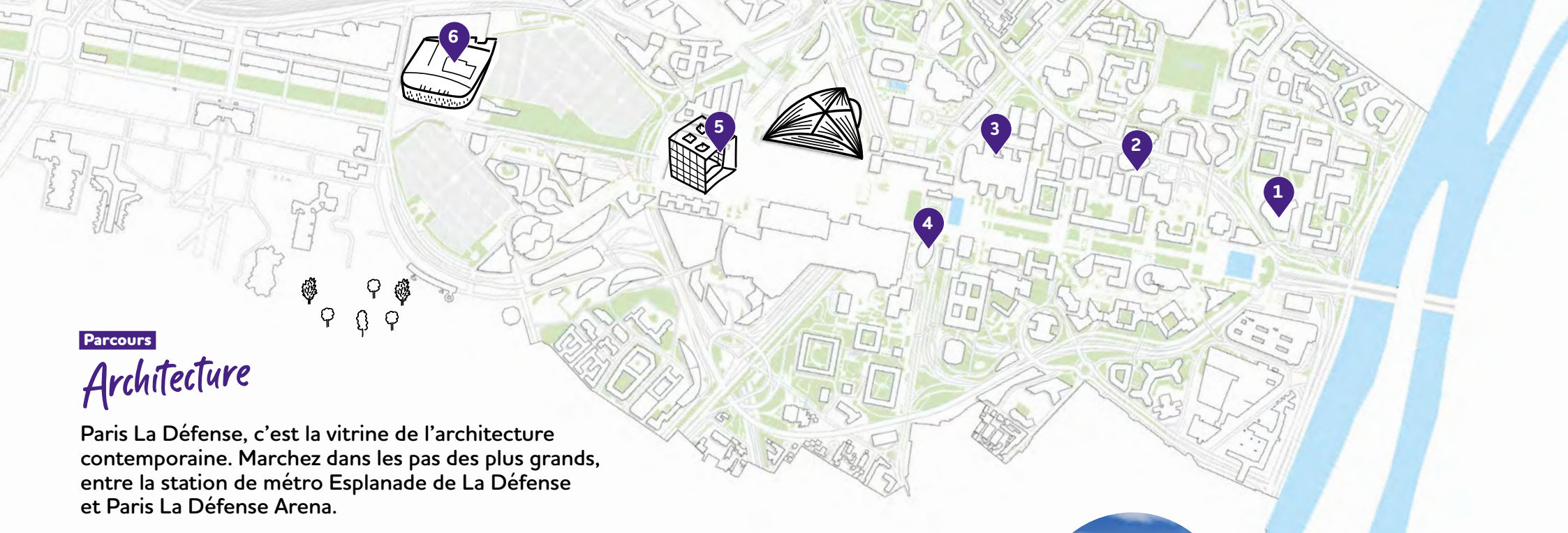
Offrez-vous un moment de détente sur la place Basse avec une vue imprenable sur l'Arc de Triomphe de Paris. Un lieu idéal pour déjeuner ou pour venir se reposer en famille le week-end dans le quartier d'affaires.



### Le Bassin de Takis

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





**Parcours**

# Architecture

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



### La tour First

Impossible à loucher, 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 m<sup>2</sup> 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 octroie une allure magistrale.



### La Grande Arche

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



### 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.



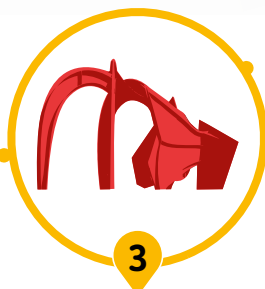
### Le Pouce de César

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.



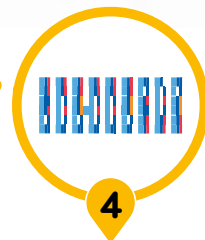
### Les Personnages Fantastiques

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.



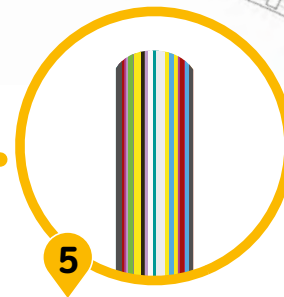
### Araignée Rouge

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



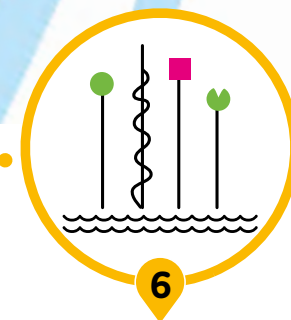
### La Fontaine monumentale

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



### Le Moretti

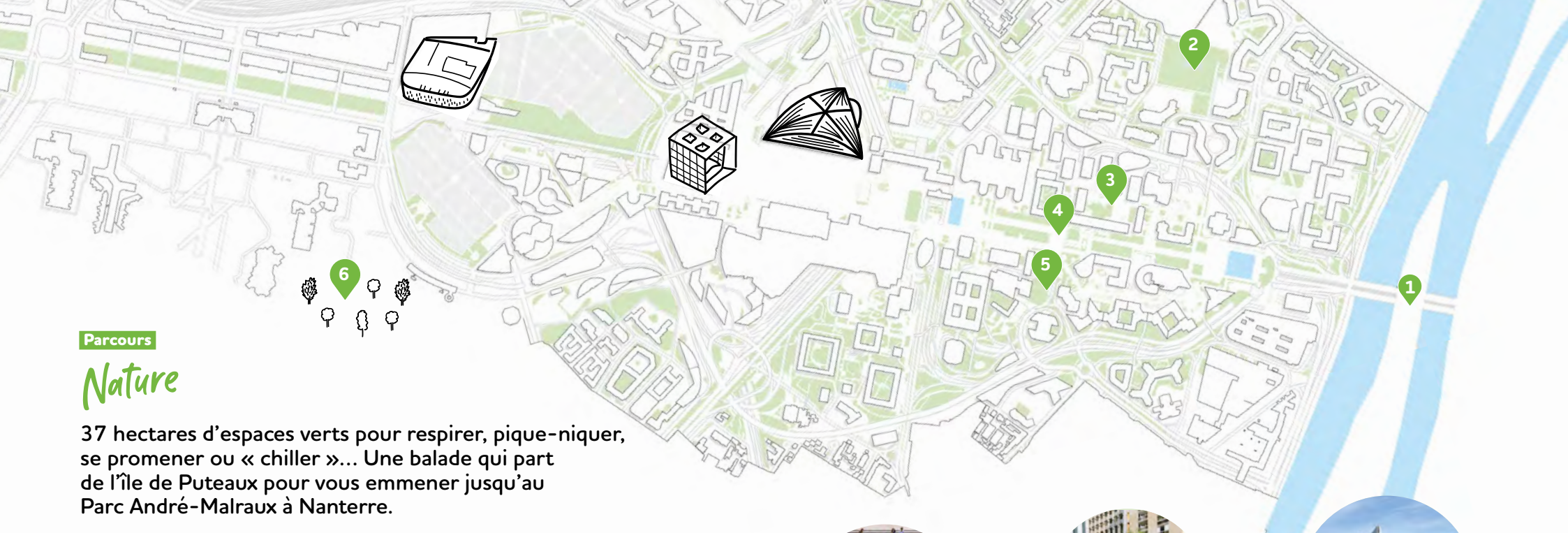
Cette paille géante de Raymond Moretti recouvre une cheminée d'aération de 32 mètres de haut et l'habille par 672 tubes de fibre de verre de 19 couleurs différentes, positionnés sur l'intégralité de la surface pour souligner au mieux le volume vertical de cette œuvre.



### Le Bassin

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





**Parcours**

## Nature

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



1

### L'île de Puteaux

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



2

### Le parc Diderot

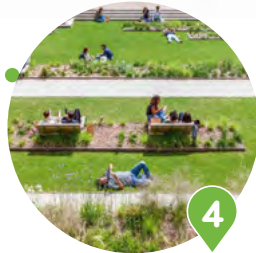
Avec son hectare de végétation, sa cascade monumentale et son dénivelé de 14 m, c'est un lieu propice au farniente, pour faire une pause ou un pique-nique sur la partie haute du parc. C'est aussi un espace de jeux pour enfants et un terrain multisports.



3

### Le Jardin des Reflets

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



4

### La place Basse

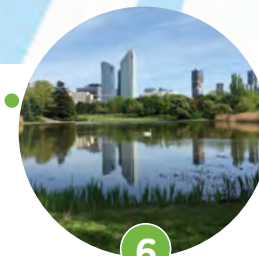
Oasis de verdure située sur l'axe historique, il s'agit d'un lieu très apprécié pour faire une pause. Cette place plantée de chênes verts et d'arbustes chinois ou méditerranéens comme du romarin, lavande ou jasmin, est parsemée de bacs sculptés par l'artiste Shelomo Selinger.



5

### L'éco-jardin Majunga

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



6

### Le parc André Malraux

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





## Que faire ? Les activités du territoire

**P**aris La Défense est un véritable lieu de vie et de détente grâce à son offre élargie d'activités, qu'elles soient sportives, culturelles ou encore ludiques. Treize salles de sport proposent leurs disciplines et services sur l'ensemble du territoire, le long de l'esplanade de La Défense, dans les centres commerciaux Westfield Les 4 Temps 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 depuis peu 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.



Plus grand  
centre  
commercial  
d'Europe



24  
activités



13  
salles  
de sport



2  
cinémas  
26 salles

Pour en  
savoir plus





## Les activités

### CULTURE



#### CGR Nanterre Cœur Université

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

**Horaires :** De 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 m<sup>2</sup>.

**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, 24h/24.  
**Adresse :** 57 boulevard de Pesaro, 92000 Nanterre  
**Contact :** [Site internet](#) / mail : [arts.plastiques@mairie-nanterre.fr](mailto:arts.plastiques@mairie-nanterre.fr) / 01 41 37 62 67



#### Paris La Défense Arena

Paris La Défense Arena est la plus grande salle indoor d'Europe ! Sur 94 000 m<sup>2</sup>, 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.

**Tarifs :** En fonction des événements  
**Adresse :** 99 jardins de l'Arche, 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#)

# UNE IMMERSION INÉDITE DANS L'HISTOIRE AVEC FRANCK FERRAND

# CITÉ DE L'HISTOIRE

PARIS LA DÉFENSE  
[www.cite-histoire.com](http://www.cite-histoire.com)





## TEAM BUILDING & OFFRES CSE EN RÉALITÉ VIRTUELLE

ORGANISEZ VOTRE ÉVÉNEMENT D'ENTREPRISE AVEC  
ILLUCITY

Spécialiste du team building, ILLUCITY vous propose des offres clé en main ou personnalisées. C'est "the place to be" pour vos événements d'entreprise ! Avec ILLUCITY, le divertissement entre dans une autre dimension. Grâce à la technologie VR, vos sens seront bouleversés, vos émotions décuplées et vous ne distinguerez plus le rêve de la réalité.

Demandez sans attendre le catalogue de nos prestations au parc le plus proche de chez vous et découvrez ce que l'on peut faire pour vous !

### COHÉSION D'ÉQUIPE Grâce à Illucity

La réalité virtuelle est une activité ludique et innovante à faire découvrir ! Entraide, coopération et fun, les participants n'oublieront pas cette journée !

Nos jeux sont multi-joueurs et collaboratifs ! Cette activité est donc parfaite pour travailler la cohésion d'équipe.



### SENSATIONS FORTES Et immersion

Envolez-vous dans l'espace pour une enquête palpitante, combattez le Kraken, explorez de nouvelles dimensions... et vivez notre folle aventure **Toyland Crazy Monkey** !



## ORGANISEZ DÈS À PRÉSENT VOTRE ÉVÉNEMENT À NOS CÔTÉS

illucity.fr

## Que faire ?



### 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 dispense des cours d'œnologie des cours d'œnologie pour les particuliers et les comités d'entreprises. Pif à Papa propose un espace de 300 m<sup>2</sup> pouvant accueillir jusqu'à 100 personnes.

**Horaires** : sur demande

**Adresse** : 22 rue du Clos Lucé, 92400 Courbevoie

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



### Cité de l'Histoire

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

**Horaires** : Le mardi et le mercredi, du 10 h à 20 h 30, le jeudi et le vendredi, de 12 h à 22 h, le samedi de 10 h à 22 h et le dimanche de 10 h à 20 h.

**Adresse** : Sous La Grande Arche, 1 parvis de La Défense, 92400 Puteaux

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

Demande par mail pour les groupes : [ce-groupes@amaclio.com](mailto:ce-groupes@amaclio.com)

## 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 20 h

**Adresse** : Cité de l'Histoire, sous La Grande Arche, 1 parvis de La Défense,

92800 Puteaux

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

Demande par mail pour les groupes : [ce-groupes@amaclio.com](mailto:ce-groupes@amaclio.com)



### Illucity

Installé dans le centre commercial Westfield Les 4 Temps, Illucity est le lieu idéal pour allier la réalité virtuelle et les escapes 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



## Que faire ?



### Team Break

Au cœur de la tour Jean Monet, sur la place des Vosges, se cache un centre d'escape games de plus de 1 200 m<sup>2</sup>. 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 9h45 à 00h30  
**Adresse :** 11 place des Vosges, 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 80 88 23 96 /  
mail : [ladefense@team-break.fr](mailto:ladefense@team-break.fr)



### Teams Connect

Teams Connect propose des rendez-vous ludiques et interactifs sur le territoire pour renforcer et dynamiser la cohésion d'équipe au sein des entreprises, en intérieur ou en extérieur. Plusieurs thèmes sont proposés notamment sur le développement durable ou encore les œuvres d'art.

**Tarifs :** Devis sur demande  
**Adresse :** Parvis de La Défense  
**Contact :** [Site internet](#) / +33 6 79 55 04 56 / +33 6 72 61 12 29 /  
mail : [hello@teams-connect.com](mailto:hello@teams-connect.com)

## 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](mailto:info@blocbuster.fr) / 01 41 30 14 04



### Bodyhit Melia

Au sein de l'hôtel Melia, le Bodyhit club de La Défense propose des séances d'électrostimulation, une nouvelle technologie qui permet de se muscler grâce à des décharges électriques.

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 8 h à 14 h et de 17 h à 21 h  
**Adresse :** 4 esplanade du Général de Gaulle, 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [contact@bodyhit.fr](mailto:contact@bodyhit.fr) / 01 47 38 11 60

**Westfield** x **cnit**  
LES 4 TEMPS — ★ ★ ★ ★ —

LA DESTINATION  
SHOPPING ET DE LOISIRS  
AU CŒUR DE LA DÉFENSE

OUVERT 7 JOURS SUR 7  
DE 7H30 À MINUIT



190 BOUTIQUES, 60 RESTAURANTS ET PAUSES GOURMANDES, CINÉMA UGC,  
CENTRE DE LOISIRS, FITNESS, PÔLE SANTÉ, SERVICE DE DÉTAXE  
HÔTEL HILTON, SALLES DE RÉUNIONS ET DE CONFÉRENCES.

### HORAIRES

#### BOUTIQUES

Lun - Sam 10h - 20h30  
Dim 10h - 20h

#### AUCHAN

Lun - Sam 8h30 - 21h30  
Dim 8h30 - 20h

RESTAURANTS ET CINÉMA : Tous les jours jusqu'à 23h





## TEAM BREAK IMMERSIVE GAMES

Team Break est une société de divertissement offrant des expériences immersives uniques et clefs-en-main dans toute la France. Avec un réseau de 16 agences, Team Break a déjà conquis plus de 1,5 million de joueurs avec ses escape games, quiz game et action game originaux et inédits. Team Break propose également des expériences immersives sur-mesure, où vous voulez. Son objectif ?

**VOUS OFFRIR  
L'ÉVÉNEMENT  
QUI VOUS  
RESSEMBLE.**

À la Défense, nos équipes vous accueillent **tous les jours de 9 h 45 à 00 h 30** dans un complexe de 1200 m<sup>2</sup>.

**Au menu : 7 missions d'Escape Games** dont les escape games officiels Koh Lanta et Fort Boyard, 1 salle de Quiz avec des thèmes aussi riches que variés et 1 City Game sont à votre disposition pour recevoir jusqu'à 70 joueurs en simultané.

Team Break La Défense possède également une salle de réunion pour l'organisation de vos événements d'entreprise.

Et selon vos besoins et le moment de la journée, nous sommes à votre service pour vous proposer différentes prestations traitées, pour un événement toujours plus convivial et répondant au mieux à vos attentes.

### Avantage Billeterie CSE :

Nous proposons aussi des places en prévente afin que vous puissiez faire bénéficier vos salariés de réductions tarifaires sur la place individuelle !



### Crossfit Factory

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

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



### Crossfit Grande Arche

Cette salle de crossfit située dans les couloirs de la station de RER Grande Arche fait plus de 400 m<sup>2</sup>. Plusieurs formules sont proposées, des séances de 45 à 90 minutes pour les particuliers et les entreprises.

**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, 92400 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 vélos sur de la musique pour travailler son cardio et ses abdos, en solo, entre amis ou même entre collègues lors de séances de groupe.

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



### Fitness Park

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

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



## Que faire ?



### Forest Hill City Form

Au complexe Forest Hill City Form à Nanterre, les activités sportives sont nombreuses en commençant par les sports de raquette. Il est ainsi possible de jouer au squash, au racquetball, mais aussi de participer à des cours d'aquagym ou encore de danse et de yoga.

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 7 h à 23 h, le samedi et le dimanche, de 8 h à 21 h pour les sports de raquette. Du lundi au vendredi, de 7 h à 22 h, le samedi de 8 h à 18 h et le dimanche de 9 h à 17 h pour le plateau de cardio et la permanence musculation.

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

**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 29 91 91



### Forest Hill La Défense

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

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 7 h à 23 h, le samedi et le dimanche, de 7 h à 22 h pour les sports de raquette. Du lundi au vendredi, de 8 h à 22 h, le samedi et le dimanche, de 8 h à 21 h pour le plateau de cardio.

**Adresse :** 19 avenue de la Liberté, 92000 Nanterre

**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 24 67 67



### Hapik

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

**Horaires :** Durant les vacances scolaires, 7j/7, de 9 h 45 à 19 h.

Hors vacances scolaires, fermées les lundis, mardis et jeudis.

Le mercredi de 10 h à 17 h, le vendredi de 15 h à 19 h,

le samedi de 10 h à 20 h et le dimanche de 10 h à 19 h

**Adresse :** 189 allée de Corse, 92000 Nanterre

**Contact :** [Site internet](#) / mail : [nanterre@hapik.fr](mailto:nanterre@hapik.fr) / 01 47 24 45 96



### Keepcool

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

**Horaires :** Du lundi au vendredi, de 6 h à 22 h,

le samedi et le dimanche de 10 h à 19 h

**Adresse :** Tour Ariane, 5 place de la Pyramide, 92800 Puteaux

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

Teams  
Connect

Team Building  
nomade  
& digital

Spécialisés dans le Team Building,  
nous animons vos évènements  
CSE, HSE ou RSE !

Mur d'énigmes  
Rallyes Urbain  
Eco Escape Game

Osez un évènement  
original et ludique !



[www.teams-connect.com](http://www.teams-connect.com)

[hello@teams-connect.com](mailto:hello@teams-connect.com) +33 6 79 55 04 56

Technology Innovator Awards 2022  
**BEST DIGITAL TEAM  
BUILDING ACTIVITY  
PROVIDER - FRANCE**  
PAR INNOVATION IN BUSINESS

# Que faire ?



## Neonesse

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

**Horaires :** Du lundi au vendredi de 7 h à 22 h, le samedi de 9 h à 19 h et le dimanche de 9 h à 17 h.

**Adresse :** Galerie du passage de l'Arche, niveau - 1, 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 80 88 27 60



## UrbanSoccer

Situé à Nanterre, UrbanSoccer propose 8 des 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 Centre des Nouvelles Industries et Technologies, construit en 1958, est devenu un centre commercial à la fin des années 90. Il accueille désormais de grandes enseignes. D'ici 2024, des espaces de séminaires (voir page index des 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 10 h à 20 h 30

**Adresse :** 2 parvis de La Défense, 92092 Paris La Défense  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 73 54 44



## Westfield Les 4 Temps

Construit dans les années 80 et devenu le plus grand centre commercial d'Europe, Westfield Les 4 Temps, est en perpétuel évolution. Il accueille plus de 200 boutiques, dont le plus grand Zara européen, un cinéma ou encore une cinquantaine de restaurants.

**Horaires :** Tous les jours, de 10 h à 20 h 30

**Adresse :** 15 parvis de La Défense, 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / 01 47 73 54 44





## Où se restaurer à Paris La Défense ?

**A**vec plus de 150 restaurants, l'offre de restauration de Paris La Défense est riche et prête à combler 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 Les 3 Brasseurs ou le restaurant italien IT.

Paris La Défense possède également une offre pour déjeuner sur le pouce. Le territoire propose notamment une offre 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 trois sites : Grande Arche, cours Valmy 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 chauffé l'hiver attend les curieux, en groupe ou lors d'événements privés.

**Spécialité :** Brasserie

**Terrasse :** Oui

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

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

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



### IT Trattoria

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

**Spécialité :** Italien

**Terrasse :** Oui

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

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

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



### Le 3 Brasseurs

En plein cœur du quartier d'affaires, dans le complexe Table Square, le Hub des 3 Brasseurs dispose d'une grande capacité d'accueil. Les chefs proposent des plats originaires de Flandres, préparés pour s'accorder parfaitement avec les bières brassées sur place.

**Spécialité :** Brasserie

**Terrasse :** Oui

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

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

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



### 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 antipastis 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 vin, 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 :** Brasserie

**Terrasse :** Oui

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

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

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



### Aubrac Corner

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

**Spécialité :** Burgers

**Terrasse :** Oui

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

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

**Infos :** 01 43 33 48 59



### Le Nouveau Monde

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

**Spécialité :** Brasserie

**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 complexe Oxygen, et 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, accessible uniquement sur privatisation, pour boire un verre et faire la fête au son des DJ sets jusqu'au bout de la nuit.

**Spécialité :** Bar

**Terrasse :** Oui

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

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

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



## Où se restaurer ?



### Pour vivre heureux vivons cachés

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

**Spécialité :** Brasserie

**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 l'afterwork pour profiter des happy hours, du bar à vin et des tapas à partager !

**Spécialité :** Brasserie

**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 :** Bistronomie

**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 :** Japonais

**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



## Où se restaurer ?



### Le Miroir

Au premier étage de l'hôtel Melià, 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 :** Bistronomie

**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 :** Bistronomie

**Terrasse :** Oui

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

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

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



### Ô Mazette

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

**Spécialité :** Bistronomie

**Terrasse :** Non

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

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

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



### 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.

**Terrasse :** Oui

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

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

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

## POUR PROFITER D'UN ROOFTOP



### Le XII

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

**Spécialité :** Cocktails

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi

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

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



### Mama'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 midi.

**Spécialité :** Traditionnelle et asiatique

**Terrasse :** Oui

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

**Adresse :** 10 Rue Jean Jaurès, 92800 Puteaux

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



### Skyline

Au 19<sup>e</sup> étage de l'hôtel Melià, 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 :** Cocktails

**Terrasse :** Oui

**Ouverture :** Du lundi au vendredi

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

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





## Où travailler à Paris La Défense ?

**B**esoin d'un endroit où organiser des réunions ou des événements avec des groupes ? À Paris La Défense, il existe plus de 20 lieux de séminaires, avec des salles pouvant accueillir jusqu'à 1 200 personnes. De plus, 59 000 m<sup>2</sup> d'espaces de coworking sont également accessibles autour d'une large gamme de surfaces disponibles.

L'offre que vous propose le territoire est très variée ! Envie d'avoir vue sur l'axe de La Défense pendant les réunions ? Rendez-vous par exemple dans la tour Cœur Défense ou dans l'espace de séminaire installé dans la tour Landscape. Envie d'organiser des événements au cœur de bâtiments historiques de La Défense ? Châteauform' CNIT propose une terrasse de près de 1 000 m<sup>2</sup> sous la voûte de ce centre emblématique du quartier. Dès l'automne 2023, le CNIT Forest proposera un nouvel espace de 20 000 m<sup>2</sup> avec des salles de réunion et deux amphithéâtres.

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



22  
lieux de séminaires

Pour  
en savoir plus



# Lieux de séminaires



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

**Salles** : 1 salle côté jardin de 71 m<sup>2</sup> pour 70 personnes, 1 salle côté Seine de 65 m<sup>2</sup> pour 60 personnes  
**Équipements** : Wifi, matériel vidéo et projecteur  
**Adresse** : 70 rue Roque de Fillol, 92800 Puteaux  
**Infos** : [Site internet](#) / mail : [H8987@adagio-city.com](mailto:H8987@adagio-city.com) / 01 55 62 12 00



### Blocbuster

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

**Salles** : 1 salle privatisée de 30 m<sup>2</sup>, 1 salle chill de 70 m<sup>2</sup>, 1 salle d'escalade de 600 m<sup>2</sup>  
**Équipements** : Service de restauration, projecteur  
**Adresse** : 48 square des Corolles, 92400 Courbevoie  
**Infos** : [Site internet](#) / mail : [event@blocbuster.fr](mailto:event@blocbuster.fr) / 01 41 30 14 04



### Châteauform' CNIT

Situé sous la voûte du CNIT, Châteauform' propose, en plus de nombreuses salles de réunion, une grande terrasse couverte de 1 000 m<sup>2</sup> à la décoration inspirée des années 50 pouvant accueillir plus de 400 personnes.

**Salles** : 14 salles, dont 10 salles modulables de 35 à 140 m<sup>2</sup>, 3 salles informelles de 35 à 140 m<sup>2</sup>, 1 salle fixe de 33 m<sup>2</sup>, 1 terrasse de 1 000 m<sup>2</sup>  
**Équipements** : Service de restauration, business corner, wifi, visioconférence, kit animateur, escape game, séance de yoga, assistance technique  
**Adresse** : 2 place de La Défense, 92053 Paris La Défense  
**Infos** : [Site internet](#) / mail : [monnouveau projet@chateauform.com](mailto:monnouveau projet@chateauform.com) / 01 79 35 35 35



### Châteauform' Learning Lab La Défense

Sur près de 3 200 m<sup>2</sup>, à deux pas de La Grande Arche, Châteauform' Learning Lab La Défense propose des salles équipées pour des réunions, formations ou encore des séminaires d'entreprises.

**Salles** : 32 salles de 20 à 103 m<sup>2</sup>, soit 3 200 m<sup>2</sup>  
**Équipements** : Wifi, matériel vidéo et projecteur, surface écriture, kit animateur, service de restauration, animations  
**Adresse** : 40 passage de l'Arche, 92800 Puteaux  
**Infos** : [Site internet](#) / mail : [sespinasse@chateauform.com](mailto:sespinasse@chateauform.com) / 01 83 79 25 08



### CNIT Forest

Dans un espace totalement rénové en « forêt souterraine et digitale », CNIT Forest ouvrira à l'automne 2023 sur plus de 20 000 m<sup>2</sup> d'espaces modulables répartis sur quatre niveaux, avec des amphithéâtres, salles de réunions et espaces polyvalents.

**Salles** : 2 amphithéâtres de 740 et 1 175 places, 5 espaces polyvalents de 529 à 2 857 m<sup>2</sup>, 20 salles de réunion de 24 à 521 m<sup>2</sup>  
**Équipements** : Patio végétalisé, service de restauration, espaces d'accueil, équipements à la pointe de la technologie  
**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.

**Salles** : 1 amphithéâtre de 300 places, 2 espaces pour les réceptions et cocktails, 7 salles de réunion modulables pour accueillir de 20 à 200 personnes  
**Équipements** : Assistance technique, wifi, vestiaire, service de restauration, décoration personnalisable  
**Adresse** : Cœur Défense, 100-110 esplanade du Général de Gaulle, 92931 Paris La Défense Cédex  
**Infos** : [Site internet](#) / mail : [coeurdefense.conferences.fr@sodexo.com](mailto: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 et sur plus de 3 500 m<sup>2</sup> et propose 28 salles de réunion modulables permettant d'accueillir jusqu'à 230 personnes.

**Salles** : 28 salles modulables sur 3 500 m<sup>2</sup>, jusqu'à 230 personnes  
**Équipements** : Vestiaire, vidéoprojecteur, visioconférence, service de restauration, wifi  
**Adresse** : Cœur Défense, 100-110 esplanade du Général de Gaulle, 92931 Paris La Défense Cedex  
**Infos** : [Site internet](#) / mail : [contact-fr@comet.team](mailto:contact-fr@comet.team) / 01 84 80 67 00



### Comet Landscape

Installé dans l'immeuble Landscape, Comet propose 30 salles de réunion décorées sur le thème de la vie parisienne, avec un espace permettant d'accueillir de 100 à 180 personnes et deux espaces dédiés aux cocktails ou soirées d'entreprises.

**Salles** : 30 salles  
**Équipements** : Vestiaire, vidéoprojecteur, wifi, service de restauration  
**Adresse** : 6 place des Degrés, 92800 Puteaux  
**Infos** : [Site internet](#) / mail : [contact-fr@comet.team](mailto:contact-fr@comet.team) / 01 84 80 67 00



## Où travailler ?



### 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.

**Salles :** 3 salles avec scènes, 4 salles de réunion, des espaces de réception, un studio, soit 5 000 m<sup>2</sup>

**Équipements :** Assistance technique, conseils logistiques, service de restauration

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

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



### Hilton Paris La Défense

L'hôtel Hilton propose 470 m<sup>2</sup> d'espaces événementiels, dont une grande salle de 239 m<sup>2</sup> et huit salles de réunion, et un service d'accompagnement pour organiser l'événement et réserver des chambres pour les participants.

**Salles :** 8 salles de réunion, jusqu'à 240 personnes, soit 470 m<sup>2</sup>

**Équipements :** Wifi, service de restauration, experts planificateurs

**Adresse :** 2 place de La Défense, 92053 Puteaux

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



### Ibis Paris La Défense Esplanade

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

**Salles :** 2 salles de 40 m<sup>2</sup>, jusqu'à 20 personnes

**Équipements :** Wifi, matériels vidéos, service de restauration

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

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [H0771-GM@accor.com](mailto:H0771-GM@accor.com) / 01 41 97 40 40



### Icône Oxygen

Idéalement située 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.

**Salles :** 5 salles, de 6 à 60 personnes

**Équipements :** espace café, espace salon, concept store, wifi, offre de restauration

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

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [contact@icone-space.com](mailto:contact@icone-space.com) / 01 84 20 87 64

# LE VILLAGE OXYGEN



UN LIEU DÉPAYSANT AUX MULTIPLES FACETTES SITUÉ ENTRE PARIS ET LA DÉFENSE

## POUR VOS ÉVÉNEMENTS

- Séminaires
- Soirées d'entreprise
- Formations
- Ateliers
- Formations
- Lancements de produits (voiture..etc)



## POUR LES GOURMETS

Du fait maison par nos restaurants

**Marco Marco** et **Octopus**

Des traiteurs **innovants** et **créatifs**

Des repas **thématiques** : vin chaud en hiver et barbecue en été

Des animations culinaires

**originales** et **ludiques** : Notre Best Seller « **Le bar à millefeuilles** »



## AVEC DU MATÉRIEL TECHNIQUE ULTRA MODERNE

- Régie
- Vidéoprojecteur
- Technicien son et lumière dédié
- Écran motorisé 4m x 2m5
- Écran 75 pouces
- Micros
- Scène
- Enceintes L-accoustics
- Wifi par fibre internet

## AVEC UNE ÉQUIPE DÉVOUÉE

Nos success planner :

**Des virtuoses de l'organisation**

Notre régisseur général :

**Nos espaces n'ont pas de secret pour lui**

Nos équipes logistiques :

**Les as de l'agencement**

Nos chefs cuisiniers :

**Des créateurs d'émotions**

[magali@oxygen-ladefense.fr](mailto:magali@oxygen-ladefense.fr)  
[www.oxygen-ladefense.fr/](http://www.oxygen-ladefense.fr/)







## 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, privés mais également dix salles de réunion. Le lieu dispose d'un espace de repos, ou encore d'une cuisine équipée pouvant accueillir 40 personnes.

**Salles** : 10 salles de réunion, soit 1 250 m<sup>2</sup>

**Équipements** : Cuisine équipée, salle de repos, cabines de confidentialité

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

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



## Meliá Paris La Défense

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

**Salles** : 15 salles, soit 1 232 m<sup>2</sup>

**Équipements** : Équipement audiovisuel, service de restauration

**Adresse** : 3 boulevard de Neuilly, 92400 Courbevoie

**Infos** : [Site internet](#) / mail : [groups.parishotels@melia.com](mailto:groups.parishotels@melia.com) / 01 75 57 99 00



## 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 m<sup>2</sup>. Il existe également une « food place » de 180 m<sup>2</sup> pour les cocktails, diners ou déjeuners privés.

**Salles** : 6 salles modulables de 40 à 170 m<sup>2</sup>, food place de 180 m<sup>2</sup>

**Équipements** : Service de restauration, équipements audiovisuels, visioconférence

**Adresse** : 18-30 Rue Baudin, 92400 Courbevoie

**Infos** : [Site internet](#) / mail : [h1546@gmail.com](mailto:h1546@gmail.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 m<sup>2</sup> et accueillir près de 60 personnes.

**Salles** : 11 salles de réception, de 25 m<sup>2</sup> à 130 m<sup>2</sup>

**Équipements** : Service de restauration, équipements audiovisuels, visioconférence, parking privé

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

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



## Où travailler ?



### Nest Paris La Défense

Rénové en 2020, l'hôtel Nest Paris La Défense by MGallery accueille quatre salles de réunion modulables, pouvant accueillir jusqu'à 70 personnes. Un conseiller est dédié à chaque demande.

**Salles** : 4 salles de réunion

**Équipements** : Wifi, conseiller dédié, service de restauration, équipements audiovisuels

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

**Infos** : [Site internet](#) / mail : [H0912@accor.com](mailto:H0912@accor.com) / 01 47 76 44 43



### Novotel Paris La Défense Esplanade

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

**Salles** : 9 salles, de 20 à 172 m<sup>2</sup>

**Équipements** : Concierge, wifi, service de restauration, concept store, vidéoprojecteur

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

**Infos** : [Site internet](#) / mail : [H0747@accor.com](mailto:H0747@accor.com) / 01 41 45 23 23



### Paris La Défense Arena

L'enceinte propose 13000 m<sup>2</sup> d'espaces totalement modulables. Dix salles de réunions sont disponibles, dont un espace de conférence pouvant accueillir jusqu'à 500 personnes. Il est également possible de profiter du plateau de 10000 m<sup>2</sup> avec gradins.

**Salles** : Parterre de 10000 m<sup>2</sup>, 10 salons de 90 à 930 m<sup>2</sup>, 1 salle de conférence de presse, soit 13000 m<sup>2</sup>

**Équipements** : Régie, système audiovisuel, service de restauration, vestiaires, loges

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

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

**Salles** : 12 salles, de 25 à 190 m<sup>2</sup>

**Équipements** : Parking privé, service de restauration, conseillers techniques, wifi

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

**Infos** : [Site internet](#) / mail : [H3013@accor.com](mailto:H3013@accor.com) / 01 47 17 50 00



### Renaissance Paris La Défense

L'hôtel Renaissance propose près de 1000 m<sup>2</sup> d'espaces de réunion modulables. Il est possible de réserver l'une des quinze salles, mais également l'espace de conférence qui peut accueillir, en disposition théâtre, près de 200 personnes.

**Salles** : 15 salles de réunion, 1 espace de conférence, soit 1000 m<sup>2</sup>

**Équipements** : Service de restauration, wifi, studio d'enregistrement, équipements high-techs

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

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



### Vive Les Groues

Sur une friche de 9000 m<sup>2</sup> à Nanterre, ce tiers-lieu collaboratif et solidaire propose de donner une dimension inspirante et solidaire à votre événement. Plusieurs espaces extérieurs vous accueillent et des activités peuvent être privatisées : bien-être et relaxation, jardinage, vannerie, création de cosmétique, initiation à l'apiculture...

**Salles** : Espaces intérieurs et extérieurs sur une friche urbaine de 9 000 m<sup>2</sup>

**Équipements** : Wifi, service de restauration

**Adresse** : 290 rue de La Garenne, 92000 Nanterre

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



## Où dormir à Paris La Défense ?

**D**iversifiée et qualitative, 85 % de l'offre hôtelière de Paris La Défense sont situés 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, et 800 chambres supplémentaires à venir d'ici 2026. 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 Melià, 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 Harmonies ou encore sur le rooftop du Mama Shelter !



**7** résidences  
proposant des aparthôtels



**13**  
hôtels

Pour en  
savoir plus



De **3 à 5** étoiles



**3 000** chambres / + **800** en 2026





# Les hôtels

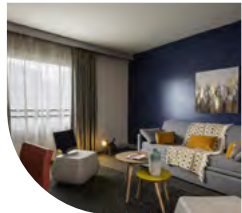
## RÉSIDENCES HÔTELIÈRES



### 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 119 appartements meublés et équipés. Une piscine intérieure chauffée est accessible à tous les clients.

**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 88 rue des Etudiants, 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [H8363@adagio-city.com](mailto:H8363@adagio-city.com) / 01 41 88 20 00



### Aparthotel Adagio La Défense Esplanade

Cette résidence de tourisme 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, 92060 Paris La Défense  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [H2816@adagio-city.com](mailto:H2816@adagio-city.com) / 01 47 73 90 90



### Aparthotel Adagio access La Défense Puteaux

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

**Nombre d'étoiles :** 3  
**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 70, rue Roque de Fillol, 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [H8987@adagio-city.com](mailto:H8987@adagio-city.com) / 01 55 62 12 00



### Citadines La Défense

L'appart-hôtel 3 étoiles accueille ses clients, et leurs animaux domestiques, dans des studios et appartements modernes et tout équipés. Citadines La Défense propose de nombreux services, comme un parking privé, une salle de petit-déjeuner avec buffet à volonté, un lobby ou encore un accès au centre d'affaires.

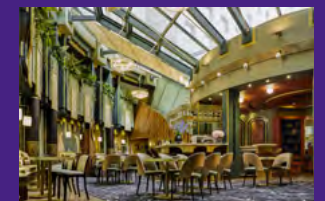
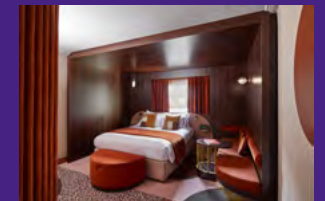
**Nombre d'étoiles :** 3  
**Types d'hébergement :** Studios et appartements  
**Adresse :** 1-8 boulevard de Neuilly, 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [ladeffense@citadines.com](mailto:ladeffense@citadines.com) / 01 58 13 57 57



## NEST PARIS LA DÉFENSE



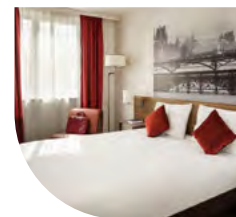
**A**u cœur du premier quartier d'affaires européen, une adresse insoupçonnée, presque secrète, abrite le Nest Hotel Paris La Défense by MGallery Collection. Passez la porte tambour et découvrez l'atmosphère cozy et colorée signée par l'agence de design Maison numéro 20. Détendez-vous et oubliez vos tracas. Découvrez nos 151 chambres décorées dans le style Memphis des années 80, notre restaurant O'Mazette sous la verrière à la lumière dorée. Le lobby profite de la lumière naturelle grâce au mur de verre dont les élégants motifs vous préservent de l'effervescence citadine de l'esplanade. Un sentiment de confort et d'appartenance vous enveloppe dès votre arrivée dans ce paisible cocon. Un étage dédié aux événements vous permettra de réaliser toutes vos manifestations sur mesure. Depuis sa récente rénovation, le Nest accorde une place centrale au respect de l'environnement. Pour vous, pour nous et pour les générations futures, nous mettons tout en œuvre afin de minimiser notre impact sur l'environnement. Nous sommes en démarche pour obtenir le label Clef Verte. **Bienvenue au Nest, le nid où vous ressourcer.**



### Infos pratique Nest :

Typologie d'hébergements : Chambres et suites  
 Services : Restaurant, salle de sport, wifi, bagagerie, conciergerie, service de nettoyage  
 Adresse : 34 cours Michelet 92060 Paris La Défense  
 Infos : Site internet / 01 47 76 44 43 / H0912@accor.com





## Aparthotel Adagio La Défense Courbevoie

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

**Nombre d'étoiles :** 4

**Types d'hébergement :** Studios et appartements

**Adresse :** 2-4 place des Pléiades, 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [H9297@adagio-city.com](mailto:H9297@adagio-city.com) / 01 46 40 85 20



## Aparthotel Adagio La Défense Kléber

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

**Nombre d'étoiles :** 4

**Types d'hébergement :** Studios et appartements

**Adresse :** 73, avenue Gambetta, 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [H6788@adagio-city.com](mailto:H6788@adagio-city.com) / 01 56 37 20 00



## 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, du studio à l'appartement avec deux chambres, pour les voyageurs d'affaires, les couples ainsi que les familles. Les appartements sont spacieux, meublés et équipés et la résidence dispose d'une salle de sport.

**Nombre d'étoiles :** 5

**Types d'hébergement :** Studios, appartements, suites

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

**Infos :** 01 55 23 26 26 / mail : [harmonie@frasershospitality.com](mailto:harmonie@frasershospitality.com)



## 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

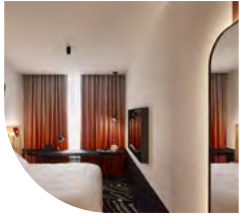
**Adresse :** 4, boulevard de Neuilly 92400 Courbevoie

**Infos :** [Site internet](#) / mail : [H0771@accor.com](mailto:H0771@accor.com) / 01 41 97 40 40 /





## Où dormir ?



### Mama Shelter Paris La Défense

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

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

## HÔTELS 4 ÉTOILES



### CitizenM Paris La Défense

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

**Type d'hébergement :** Chambres  
**Adresse :** 194 jardins de l'Arche, 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [citizenmcyrel@citizenm.com](mailto:citizenmcyrel@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 : [parisladefenserervations@hilton.com](mailto: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 nombreuses 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](mailto:melialadefense@melia.com) / 01 75 57 99 00



# BIENVENUE AU NOVOTEL ET À L'IBIS PARIS LA DÉFENSE ESPLANADE

La Seine à vos pieds. Une vue panoramique de la tour Eiffel au Sacré-Cœur. Un service personnalisé grâce à Michaël et ses équipes. Quel que soit le type d'évènement que vous organisez, notre équipe se tient à votre disposition pour développer des formules sur mesure et tout compris pour vous satisfaire.

Nos hôtels bénéficient d'une localisation privilégiée. Nous sommes à 50 m de la ligne 1 qui dessert le tout Paris. Mais également à 10 minutes du Cœur du Paris en métro.

Nos deux hôtels ne regroupent pas moins de 566 Chambres (280 chez Novotel et 286 chez Ibis) et propose 600 m<sup>2</sup> de salle de réunion à la lumière du jour. Nos hôtels disposent de 11 salles de réunion, du rez-de-chaussée au 15<sup>e</sup> étage, à la lumière du jour (Hors Hermès, Broadway, Terre et Mer). Toutes sont équipées d'un écran, d'un vidéoprojecteur, de bouteilles d'eaux, de bloc-notes et de crayons.

#### INFOS PRATIQUE IBIS :

Nombre d'étoiles : ★★  
Typologie d'hébergements : Chambres  
Services : Bagagerie, conciergerie, wifi, restaurant  
Adresse : 4, boulevard de Neuilly 92400 Courbevoie  
Infos : [Site internet](#) / 01 41 97 40 40 / H0771@accor.com

#### INFOS PRATIQUES NOVOTEL :

Nombre d'étoiles : ★★  
Typologie d'hébergements : Chambres  
Services : Salle de sport, restaurant, wifi, bagagerie, conciergerie  
Adresse : 2 boulevard de Neuilly 92400 Courbevoie  
Infos : [Site internet](#) / 01 41 45 23 23 / H0747@accor.com



# Où dormir ?



## Mercure Paris La Défense

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

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



## Renaissance Paris La Défense

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

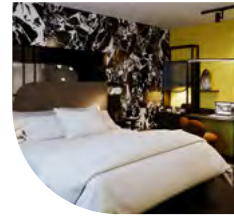
**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** 60 cours Valmy, 92800 Puteaux  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [groups@renaissanceladefense.com](mailto:groups@renaissanceladefense.com) / 01 41 97 50 50



## Mercure Paris La Défense Grande Arche

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

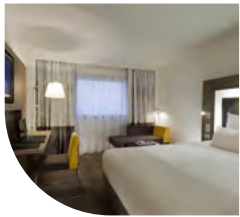
**Type d'hébergement :** Chambres  
**Adresse :** 17-20 esplanade Charles de Gaulle, 92000 Nanterre  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h1982@accor.com](mailto:h1982@accor.com) / 01 46 69 68 00



## Tribe Paris La Défense Esplanade

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

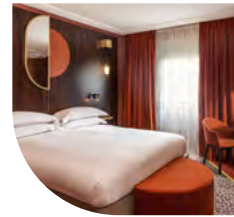
**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** 11 rue de l'Abreuvoir, 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [hb879@accor.com](mailto:hb879@accor.com) / 01 81 22 23 60



## Novotel Paris La Défense 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.

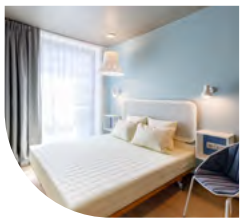
**Typologie d'hébergements :** Chambres  
**Adresse :** 2 boulevard de Neuilly 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [H0747@accor.com](mailto:H0747@accor.com) / 01 41 45 23 23



## Nest Hotel Paris La Défense by MGallery Collection

Rénové récemment, l'ancien Sofitel du quartier d'affaires a dévoilé une nouvelle identité rappelant les années 80. L'hôtel Nest Paris La Défense by MGallery Collection propose 151 chambres, dont certaines bénéficient d'une vue sur l'esplanade.

**Typologie d'hébergements :** Chambres et suites  
**Adresse :** 34 cours Michelet 92060 Paris La Défense  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [H0912@accor.com](mailto:H0912@accor.com) / 01 47 76 44 43



## Okko Hotels Paris La Défense

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

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



## Pullman Paris La Défense

Le Pullman Paris La Défense dispose de 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.

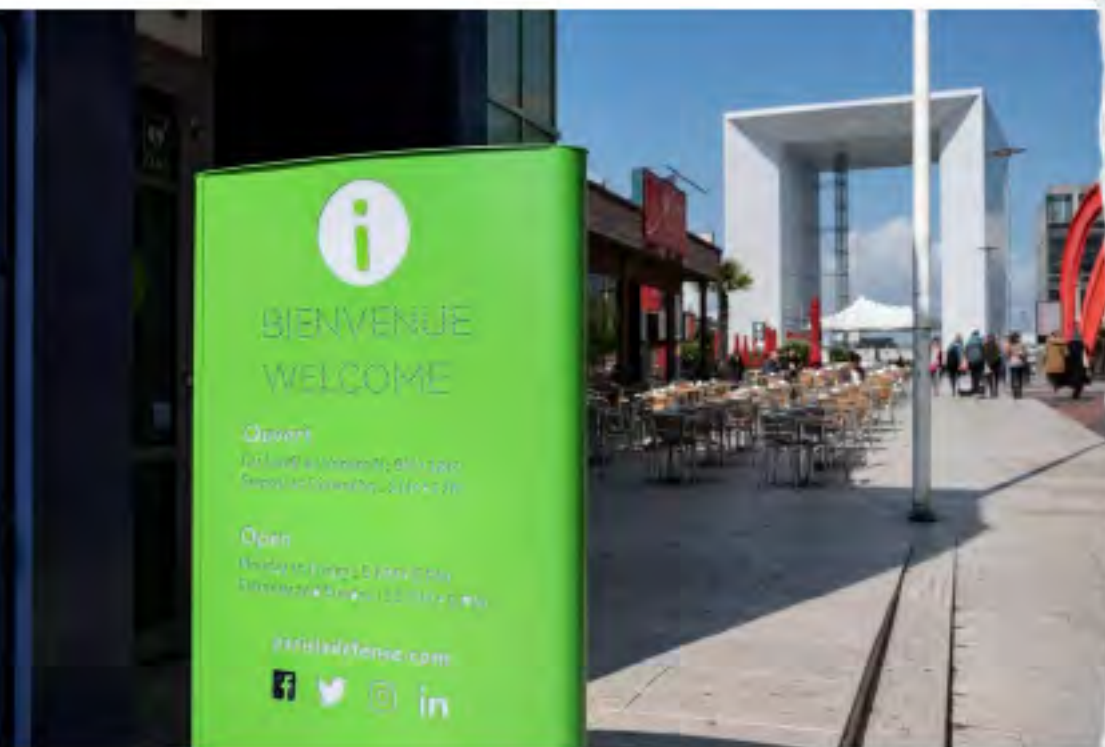
**Types d'hébergement :** Chambres et suites  
**Adresse :** 11 avenue de l'Arche, 92400 Courbevoie  
**Infos :** [Site internet](#) / mail : [h3013@accor.com](mailto:h3013@accor.com) / 01 47 17 50 00



# 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

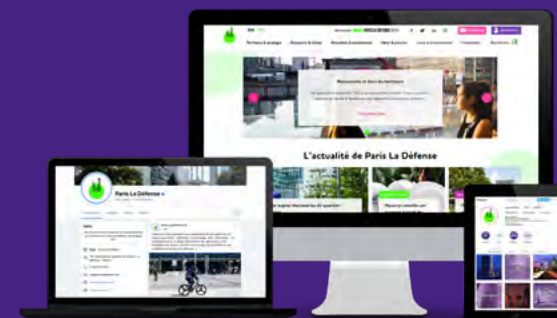


## Nos supports d'information

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

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

- **LinkedIn**, pour suivre les grands projets du territoire
- **Twitter**, avec l'actualité de Paris La Défense en direct
- **Instagram**, avec de sublimes photos et vidéos du site
- **Facebook**, pour des infos de proximité
- **Tik Tok**, avec les bons plans du quartier !



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](http://notre site internet).



# Vos contacts

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



Pour organiser votre séjour sur le territoire :  
Anne de Livonnière,  
Cheffe de projets  
Pôle Promotion territoriale et internationale  
[adelivonniere@parisladefense.com](mailto:adelivonniere@parisladefense.com)

## Paris La Défense

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

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

Paris La Défense • Mars 2023 • 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 Crétonin/Augustin Detienne/Crossfit Grande Arche/Crossfit Factory/Dynamo Cycling/Elite 5 Soccer/Orange Emissive 2021/Fitness Park/Forest Hill/Hapik/Illicity/11H45/Teddy Lair/La Terrasse/Neoness/Pif à Papa/Team Break/Teams Connect/Urban Soccer/CD92-Julia Brechler/Benedite Topuz/CD92-Martin Argyroglo/Hadrien Picard/Adagio/Citadine/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.

PARIS  
LA  
DÉFENSE

d'un quartier  
vibrant