

# GUIDE



# MA

# NI

de la nouvelle  
philosophie  
urbaine

# FES

# TE

## Paris La Défense est en perpétuel mouvement.

Son architecture aérienne et ses projets innovants témoignent

de la créativité et des **savoir-faire techniques** des époques successives.

L'art ré-enchant la cité. À l'orée du XXI<sup>e</sup> siècle, l'enjeu est d'y **développer**

**un nouveau cadre, qui facilite la coexistence de tous et le bonheur de chacun.**

**Accroître la richesse par la communication et l'entraide**, c'est le nouveau leitmotiv de Paris La Défense, tournée vers les villes de Puteaux, Neuilly-sur-Seine, Courbevoie, Nanterre ou La Garenne-Colombes. Fiches transformées en jardins partagés entre habitants et salariés, végétalisation des terrasses... même **le vélo et les circulations douces sont au cœur du nouveau Paris La Défense. Ce quartier d'affaires animé offre des possibilités infinies pour se ressourcer** : le bien-être par le sport avec l'Urban Challenge et ses nouvelles pratiques hybrides ainsi que le divertissement dans **de nouveaux lieux éphémères festifs.**

## Découvrez Paris La Défense sous un nouvel angle.

### MANIFESTO FOR A NEW URBAN PHILOSOPHY

*Paris La Défense is constantly changing.*

*Its soaring architecture and innovative projects bear witness to the creativity and technical expertise of successive eras. Art is re-enchanting the city. At the dawn of the 21<sup>st</sup> century, the challenge was to develop a new environment that would make it easier for people to live side by side and improve their wellbeing.*

*Enriching this environment via communication and community living is the new leitmotif of Paris La Défense, with new focus on the towns of Puteaux, Neuilly-sur-Seine, Courbevoie, Nanterre and La Garenne-Colombes. Waste ground transformed into gardens shared between residents and employees, planted terraces... even bikes and green transport are at the heart of the new Paris La Défense district. This vibrant business district offers endless opportunities to recharge your batteries: sport and wellbeing with the Urban Challenge and its new hybrid activities, and entertainment in exciting new pop-up venues.*

*Discover Paris La Défense from a new angle.*

# UN QUARTIER ÉNERGISANT

A VIBRANT DISTRICT

1<sup>er</sup> quartier d'affaires européen, Paris La Défense offre également une richesse culturelle et culinaire hors du commun. Des commerces aux activités sportives en passant par les nombreux événements organisés tout au long de l'année, **la City française** va vous séduire.

*Paris La Défense is the leading European business district and offers exceptionally rich cultural and culinary attractions. From shops to sports activities and a year-round events programme, you'll love what the "French City" has to offer.*

-  Déjeuner & Afterwork  
*Lunch & Afterwork*
-  Culture  
*Culture*
-  Loisirs  
*Leisure*
-  Parkings  
*Car parks*
-  Parcs  
*Parks*
-  Pistes cyclables  
*Cycle lanes*
-  Axes routiers  
*Road network*



# WATT VOUS CONNECTE

WATT CONNECTS YOU

## 5 minutes

C'est le temps qu'il faut pour parcourir le chemin entre Watt et le **hub de transports multimodal de Paris La Défense**, Cœur Transport (RER, Transilien, Tramway, Métro, Bus). Un accès direct s'effectue également en voiture ou en vélo.

5 MINUTES

*This is how much time it takes to walk from Watt to the multimodal transport hub of Paris La Défense, Cœur Transport (RER, Transilien, Tram, Métro, Bus). You can also access the building directly by car or bike.*

" Si étonnants sont les faits dans cette connexion, qu'il semblerait que le créateur lui-même avait conçu électriquement cette planète. "

*"So astounding are the facts in this connection, that it would seem as though the Creator, himself had electrically designed this planet."*

NIKOLA TESLA

## Vélo Friendly

Plus grand quartier d'affaires en Europe, Paris La Défense est **pionnier en matière de pistes cyclables, de circulation ou de stationnement vélo** avec des parkings sécurisés. Pas moins de vingt points d'accès à la dalle ont été créés, permettant de la parcourir dans toute sa longueur, comme dans sa largeur.

BIKE FRIENDLY

*The largest business district in Europe, Paris La Défense is a pioneer in terms of cycle lanes and safe and secure bike parking. No less than twenty access points to the main concourse have been created, making it possible to cycle across it in any direction.*



## À bicyclette

" La petite reine " à Paris La Défense est un excellent moyen de transport. C'est à la fois le plus rapide, le plus écologique et aussi le plus économique. Grâce à lui, vous profitez de la **vue sur les nouveaux jardins Boieldieu**, sur celui des Reflets, de la place Carpeaux ou encore du jardin-terrace Oxygen de 1 000 m<sup>2</sup> ; idéal pour déjeuner en extérieur avec le panorama sur La Seine.

BY BIKE

*Bikes are a great way of getting around Paris La Défense. They are the quickest, greenest and cheapest means of transport. Cyclists can make the most of the view of the new Boieldieu gardens, the Jardin des Reflets, the Place Carpeaux, and the 1,000 sq.m. Oxygen garden terrace: ideal for an al fresco lunch with sweeping views of the Seine.*

Au pied de La Grande Arche, ce sont **65 hectares de friches** qui font la part belle à l'environnement. En attendant la future construction d'un nouvel éco-quartier par Paris La Défense, c'est un lieu de promenade recherché où se déroulent des chantiers participatifs de pépinières et de plantations. Ceux qui ont la main verte se retrouvent dans **les jardins partagés et découvrent l'agriculture urbaine**.

VIVE LES GROUES

*Near the Grande Arche are 65 hectares of undeveloped land with a strong environmental vibe. As we wait for the future construction of a new eco-district by Paris La Défense, this is a popular place to stroll, with its community plant nurseries and gardens. People with green fingers get together in the allotments and discover the joys of urban farming.*

## Vive les Groues



# WATT VOUS RÉUNIT

WATT BRINGS PEOPLE TOGETHER

11h30  
à 14h30

from 11.30am  
to 14.30pm

## Totin Wok & Roll Bud's Deli What the truck

Ces quatre Foods Trucks viennent à vous du lundi au vendredi avec leur **cuisine du monde, vegan ou carnivore**, entre le Cours Valmy et le Bassin Takis. Idéal pour un déjeuner d'équipe sur le pouce.

### TOTIN / WOK & ROLL / BUD'S DELI / WHAT THE TRUCK

These four Food Trucks roll into town from Monday to Friday with their international vegan or carnivorous cuisine, between the Cours Valmy and the Bassin Takis. Ideal for a simple lunch with the team.



" Se réunir est un début.  
Rester ensemble est un progrès.  
Travailler ensemble  
est la réussite. "

"Coming together is the beginning.  
Keeping together is progress.  
Working together is success."

HENRY FORD

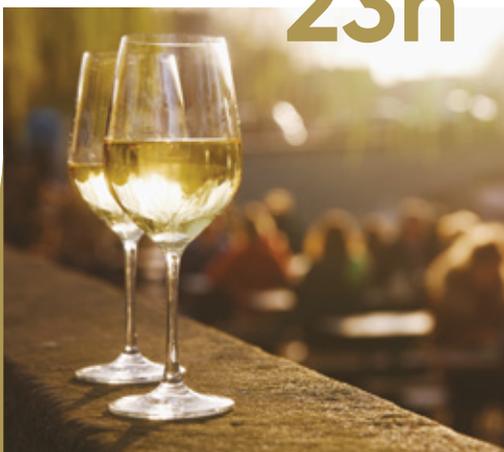
11pm  
23h

## Le Food Market

Durant la période estivale, afterworks variés et restauration pointue sont au rendez-vous sur le **Parvis transformé en jardin** avec Le Food Market, jusqu'à 23h.

### FOOD MARKET

During the summer period, the Parvis de La Défense turns into a garden and the Food Market offers after-work dining and refined cuisine until 11 pm.



## Les Institutions



### 02 Quinte & Sens

Une cuisine unique avec ses spécialités de poissons et **ses fameux desserts**. Le service est à l'écoute et particulièrement efficace à l'heure du déjeuner.

*A unique cuisine with fish specialities and famous desserts.*

*Service is attentive and super-efficient at lunchtime.*

**Hôtel Pullman restaurant - COURBEVOIE**

01 47 17 50 00 | [www.restaurantquinteetsens.fr](http://www.restaurantquinteetsens.fr)

### 01 L'Escargot 1903

L'endroit idéal pour signer des contrats ou déjeuner discrètement. Cette institution est désormais entre les mains d'un Chef trentenaire formé aux meilleures tables parisiennes.

De la **grande gastronomie française** avec un service élégant.

*The ideal place to sign a contract or enjoy a discreet lunch. This institution is now in the hands of a thirty-year-old chef who trained at some of the top restaurants in Paris. Superb French gastronomy with and elegant service.*

**94 rue Sadi Carnot - PUTEAUX**

01 47 75 03 66 | [www.lescargot1903.com](http://www.lescargot1903.com)



### 03 Le Mond

Une **jolie brasserie chic** appréciée autant pour sa cuisine classique française que pour ses mets aux influences asiatiques.

Atout : une terrasse extérieure, idéale pour boire un verre.

*An attractive, chic brasserie popular for its classic French cuisine and Asian-influenced dishes. Special feature: outside seating, ideal for drinks.*

**1 square des Corolles, Paris La Défense - COURBEVOIE**  
01 47 75 97 11 | [www.le-mond.fr](http://www.le-mond.fr)



### 04 Lavinia

Institution bien connue de la Place de la Madeleine à Paris, cette **ambassade dédiée aux plaisirs du vin** offre aux amateurs plus d'une vingtaine de références à la dégustation ainsi qu'un bar à tapas haut de gamme.

*A well-known institution on the Place de la Madeleine in Paris, this wine emporium offers wine-lovers over twenty tasting options and features a high-end tapas bar.*

**Le CNIT - 2 place de La Défense - PUTEAUX**  
01 40 90 43 21 | [www.lavinia.fr](http://www.lavinia.fr)



### 05 Skyline Paris Lounge & Bar

Au 19<sup>e</sup> étage du très chic Hôtel Méliá, ce rooftop offre une vue imprenable. Cocktails maîtrisés, terrasses, tapas, concerts et DJ's : **c'est là qu'il faut être pour s'amuser et se décontracter.**

*On the 19<sup>th</sup> floor of the uber-chic Hôtel Méliá, this rooftop has a wonderful view. Well-made cocktails, terraces, tapas, concerts and DJs: it's the place to be for fun and relaxation.*

**Hôtel Méliá - 3 boulevard de Neuilly - COURBEVOIE**  
01 75 57 99 00 | [www.melia.com](http://www.melia.com)



### 06 Tangerine bar

Pour un afterwork avec ses collègues, **c'est l'endroit idéal, notamment pour les soirées pétillantes le premier jeudi du mois**, avec buffet et vins de Loire. Expositions régulières de photos et de peintures.

*An ideal place for after-work drinks with coworkers, especially the fun evenings on the first Thursday of the month featuring a buffet and Loire wines. Regular exhibitions of photographs and paintings.*

**Hôtel Hilton - PUTEAUX**  
01 46 92 10 10 | [www.hiltonhotels.com](http://www.hiltonhotels.com)



### 07 Bar de l'Hôtel Renaissance

Une **belle adresse centrale et calme**, à l'**atmosphère agréable** pour travailler ou avoir un rendez-vous professionnel. Un joli standing avec des prix raisonnables pour les consommations.

*A quiet, centrally located bar with a nice atmosphere for work or business meetings. A classy watering-hole offering reasonably priced drinks.*

**60 jardin de Valmy - PUTEAUX**  
01 41 97 50 50  
[www.brasserie-rennaissance-paris-la-defense.zenchef.com](http://www.brasserie-rennaissance-paris-la-defense.zenchef.com)



## Les nouveaux lieux

New places

### 08 Table Square

Un gigantesque espace de 4 500 m<sup>2</sup> offrant restauration gastronomique, bistrannique et bons petits plats à emporter, signés des plus grands Chefs (Akrame Benallal, Anne-Sophie Pic, Olivier Bellin, Hugo Desnoyer...).

*A huge space covering 4,500 sq.m. offering gastronomic, bistrannique and delicious take-away meals created by top chefs (Akrame Benallal, Anne-Sophie Pic, Olivier Bellin, Hugo Desnoyer, etc.)*

Esplanade La Défense - PUTEAUX / COURBEVOIE



### 09 Oxygen

Sur 2 500 m<sup>2</sup>, ce nouvel espace de vie culinaire qui renouvelle l'offre du quartier avec des enseignes branchées et de qualité (restaurants, coffee shop, barbier...). Pour profiter d'une vue unique sur l'Arc de Triomphe : Octopus, la brasserie chic de Maison Rostang et Liquid Corp.

*A new culinary space covering 2,500 sq.m. with a range of attractive options: chic, high-quality restaurants, a coffee shop, a barber's shop, etc. To enjoy a unique view of the Arc de Triomphe, try Octopus, the chic brasserie run by Maison Rostang and Liquid Corp.*

Esplanade de La Défense - PUTEAUX / COURBEVOIE  
www.oxygen-ladefense.fr



### 10 L'Alternatif Café

Supervisé par Clément Bidard, membre de l'association des Jeunes Restaurateurs d'Europe, la table de ce lieu pas comme les autres propose des plats servis en bocaux de verre éco-responsables.

*Supervised by Clément Bidard, member of the association Jeunes Restaurateurs d'Europe, this unusual café offers food served in eco-friendly glass jars.*

9 voie de la Pyramide - PUTEAUX  
01 70 32 11 75 | www.lalternatif.net

### 11 Le Jardin Défendu

De juin à septembre, "le spot" pépète de Paris La Défense, à l'abri de la foule pour s'offrir une parenthèse en plein air, au cœur du quartier d'affaires. Déjeuner au soleil autour d'une carte signée des Chefs Fabien Gomez et Loïc Cheveu. Siroter un verre le soir, c'est possible dans un esprit festif façon "food court". La programmation musicale est chic et décontractée.

*From June to September, this attractive spot away from the madding crowd offers a welcome opportunity for al fresco eating in the heart of the business district. Enjoy lunch in the sunshine with a menu concocted by chefs Fabien Gomez and Loïc Cheveu, or come for evening drinks with a fun, "food court" vibe. The musical ambiance is chic and relaxed.*

Place du Dôme - LA DÉFENSE  
www.lejardindefendu.com



# WATT VOUS ILLUMINE

WATT LIGHTS THE WAY

**4<sup>e</sup> édition**  
**12 de Forme Publique**

À partir de septembre 2019 et dans le cadre de La Biennale de Création de Mobilier Urbain, **le public peut tester les projets des architectes et designers.**

4<sup>TH</sup> EDITION OF FORME PUBLIQUE

Starting in September 2019 as part of the Street Furniture Biennale, members of the public can test projects by architects and designers.



## 13 Paris La Défense Arena

Rugby, supercross, rap, rock, pop ou variétés, **le nouveau stade modulable attire les amateurs de la France entière.** Pas une semaine sans un événement et il y en a pour tous les goûts.

*Rugby, supercross, rap, rock, pop...the new multi-use stadium attracts fans from all over France. There's something on every week, and all tastes are catered for.*

**8 rue des Sorins - NANTERRE**  
[www.parisladefense-arena.com](http://www.parisladefense-arena.com)



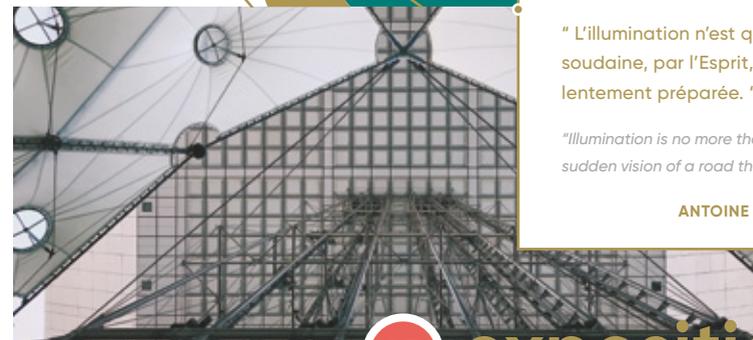
## 14 Bib & Guss



Le Chef multi-étoilé Alain Ducasse a conçu spécialement pour vous une brasserie contemporaine au pied de la U Arena. Salle soignée et terrasse sympathique, ouverte tout spécialement les soirs de match ou d'événements. **Une adresse incontournable à tester sans attendre !**

*Michelin-starred chef Alain Ducasse has specially designed a contemporary brasserie next to the U Arena. Service is on point, and there's a pleasant outside seating area open especially in the evening when there's a match or an event. Not to be missed!*

**155 jardin de l'Arche - NANTERRE**  
01 81 92 43 50 | [www.bib-guss.com](http://www.bib-guss.com)



" L'illumination n'est que la vision soudaine, par l'Esprit, d'une route lentement préparée. "

*"Illumination is no more than the Spirit's sudden vision of a road that is long prepared."*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

## 15 Les expositions

**Sur le toit de La Grande Arche Exhibitions**

Après les photographes Nikos Aliagas, Jean-Marie Perier et Stéphane de Bourgies, **c'est au tour du peintre Kongo de prendre les cimaises du toit de La Grande Arche pour sa première exposition** de taille et de qualité muséale.

S'étant d'abord illustré dans le " graffiti ", l'artiste protéiforme a travaillé avec les plus grandes maisons, de Hermès à Chanel, en passant par Daum. Toiles et sculptures, illustrent son jeu avec les lettres de l'alphabet et son brio.

ON THE ROOF OF THE GRANDE ARCHE

*After photographers Nikos Aliagas, Jean-Marie Perier and Stéphane de Bourgies, the painter Kongo will be exhibiting on the roof of the Grande Arche in his first major museum-quality show. First standing out as a graffiti artist, this multi-talented painter has worked with major luxury brands including Hermès, Chanel and Daum. Paintings and sculptures illustrate his talent for playing with the letters of the alphabet and highlight his vibrant style.*

**1 parvis de La Défense - LA DÉFENSE**  
01 40 90 52 20 | [www.lagrandearche.fr](http://www.lagrandearche.fr)

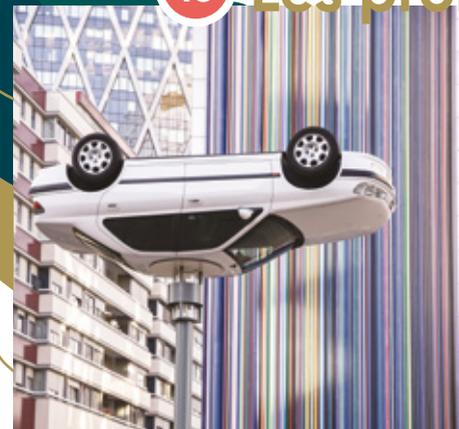
## 16 Les promenades architecturales

Architecture walks

**Un projet d'urbanisme révolutionnaire** dans un quartier qui se dévoile grâce aux Découvreurs, une start-up qui propose de les suivre le temps de votre pause déjeuner pour une visite guidée insolite.

*A revolutionary urban project in a district whose treasures are just waiting to be discovered, Les Découvreurs is a start-up offering unusual lunchtime guided visits.*

**Place de La Défense - LA DÉFENSE**



# WATT PENSE À VOUS

WATT CARES FOR YOU



## 18 Yoga Loft

Classique, nidra ou bikram, ne cherchez plus une discipline particulière : **vous avez le choix.**

*Whether you're into hatha, nidra or bikram, you'll find a class to suit you at the Yoga Loft.*

**57 jardins Boieldieu - PUTEAUX**  
01 72 61 27 11 | [www.yogaloft.club](http://www.yogaloft.club)

## 19 Escalade

La Salle Blocbuster est **en accès libre jusqu'à 23h en semaine**. Équipée de blocs de 5 mètres qui s'escaladent sans matériel, elle dispose également d'une magnifique salle de relaxation.

*Blocbuster is open until 11 pm during the week. It features 5-metre climbing walls that can be used without equipment, and also has a magnificent relaxation room.*

**Le CNIT, 2 place de La Défense - PUTEAUX**  
01 47 44 96 83 | [www.blocbuster.fr](http://www.blocbuster.fr)



Sport for all **tous au sport**

## 17 Fitness

Fan de musculation et de cardio, les salles de La Coupole et Esplanade sont faites pour vous. Profitez également des cours, du sauna, du hammam ainsi que de **la grande piscine pour nager en toute liberté.**

*If you love weights and cardio training, look no further than La Coupole and Esplanade. Both feature fitness classes, a sauna, a steam room, and a large pool for a relaxing swim.*

**9 avenue Charles de Gaulle - PUTEAUX**  
01 47 44 93 19 | [www.cmgssportsclub.com](http://www.cmgssportsclub.com)

**56 passage de la Coupole - COURBEVOIE**  
01 40 81 00 55 | [www.cmgssportsclub.com](http://www.cmgssportsclub.com)

## 20 CrossFit Grande Arche Station

**Particulièrement accessible**, dans la station de RER La Défense, ce studio de 350 m<sup>2</sup> permet de s'entraîner librement ou de participer à l'un des différents WOD ("Workout Of the Day" = la séance d'entraînement du jour).

*This super-accessible 350 sq.m. studio in the RER La Défense train station lets you train on your own or take part in a WOD (Workout Of the Day).*

**Gare RER La Défense - Grande Arche  
PUTEAUX**



## 21 Cours de danse

Profitez de votre pause déjeuner pour participer aux **animations de salsa et tango données au Dôme Westfield Les 4 Temps**. C'est deux fois par semaine et c'est gratuit.

*Make the most of your lunch break and take part in the salsa and tango sessions at Dôme Westfield Les 4 Temps. They take place twice a week...and they're free.*

**Dôme Westfield Les 4 Temps, 15 parvis de La Défense - PUTEAUX**  
[www.salsatango.fr](http://www.salsatango.fr)

## 22 Urban Challenge

**Running, gym douce ou encore cardio boxing**, les coachs vous proposent des **cours de sports variés dans des cadres insolites**. En plein air avec une ambiance dynamique, toutes les conditions sont réunies pour se dépasser.

*Coaches offer a range of sports classes in unusual settings, including running, low-impact aerobics and cardio-boxing. These dynamic open-air sessions are a great way to keep in shape, so why not take up the challenge?*

**Le CNIT, 2 place de La Défense - PUTEAUX**  
01 45 20 93 47 | [www.urban-challenge.fr](http://www.urban-challenge.fr)



# INDEX

## 01 L'Escargot 1903

94 rue Sadi Carnot  
PUTEAUX

01 47 75 03 66  
www.lescargot1903.com

## 02 Quinte & Sens

Restaurant de L'Hôtel Pullman  
COURBEVOIE

01 47 17 50 00  
www.restaurantquinteetsens.fr

## 03 Le Mond

1 square des Corolles  
COURBEVOIE

01 47 75 97 11  
www.le-mond.fr

## 04 Lavinia

Le CNIT, 2 place de La Défense  
PUTEAUX

01 40 90 43 21  
www.lavinia.fr

## 05 Skyline Paris Lounge & Bar

Hôtel Mélia  
3 boulevard de Neuilly  
COURBEVOIE

01 75 57 99 00  
www.melia.com

## 06 Tangerine bar

Hôtel Hilton  
PUTEAUX

01 46 92 10 10  
www.hiltonhotels.com

## 07 Bar de l'Hôtel Renaissance

60 jardin de Valmy  
PUTEAUX

01 41 97 50 50  
www.brasserie-rennaissance-paris-  
la-defense.zenchef.com

## 08 Table Square

Esplanade de La Défense  
PUTEAUX / COURBEVOIE

## 09 Oxygen

Esplanade de La Défense  
PUTEAUX / COURBEVOIE

www.oxygen-ladefense.fr

## 10 L'Alternatif Café

9 voie de la Pyramide  
PUTEAUX

01 70 32 11 75  
www.lalternatif.net

## 11 Le Jardin Défendu

Place du Dôme  
LA DÉFENSE

www.lejardindefendu.com

## 12 4<sup>e</sup> édition de Forme Publique

Place de La Défense  
LA DÉFENSE

## 13 Paris La Défense Arena

8 rue des Sorins  
NANTERRE

www.parisladefense-arena.com

## 14 Bib & Guss

155 jardin de l'Arche  
NANTERRE

01 81 92 43 50  
www.bib-guss.com

## 15 Les expositions

1 parvis de La Défense  
LA DÉFENSE

01 40 90 52 20  
www.lagrandearche.fr

## 16 Les promenades architecturales

Place de La Défense  
LA DÉFENSE

## 17 Fitness

9 avenue Charles de Gaulle  
PUTEAUX

01 47 44 93 19  
www.cmgssportsclub.com

56 passage de la Coupole  
COURBEVOIE

01 40 81 00 55  
www.cmgssportsclub.com

## 18 Yoga Loft

57 jardins Boieldieu  
PUTEAUX

01 72 61 27 11  
www.yogaloft.club

## 19 Escalade

Le CNIT, 2 place de La Défense  
PUTEAUX

01 47 44 96 83  
www.blocbuster.fr

## 20 CrossFit Grande Arche Station

Gare RER La Défense - Grande Arche  
PUTEAUX

06 23 28 65 55  
www.crossfitgrandearchestation.com

## 21 Cours de danse

Dôme Westfield Les 4 Temps, 15 parvis de La Défense  
PUTEAUX

www.salsatango.fr

## 22 Urban Challenge

Le CNIT, 2 place de La Défense  
PUTEAUX

01 45 20 93 47  
www.urban-challenge.fr

PARIS  
LA DÉFENSE

Document non contractuel. Conception rédaction : Tactile - Photos : Alfred Cromback - Getty Images - Pexels - Unsplash - iStockPhoto - By-encore - Paris La Défense - Kym Nguyen. Les renseignements et les visuels donnés dans ce document sont apportés à titre indicatif et ne sauraient engager les sociétés citées, propriétaires de leurs marques et de leurs logotypes.

Non-binding document - Design and writing: Tactile - Photos : Alfred Cromback - Getty Images - Pexels - Unsplash - iStockPhoto - By-encore - Paris La Défense - Kym Nguyen. Data and visuals provided in this document are for information only and are not legally binding with respect to the companies mentioned, which own their brands and logos.

tactile



# LA FRANÇAISE

128, boulevard Raspail - 75006 Paris