

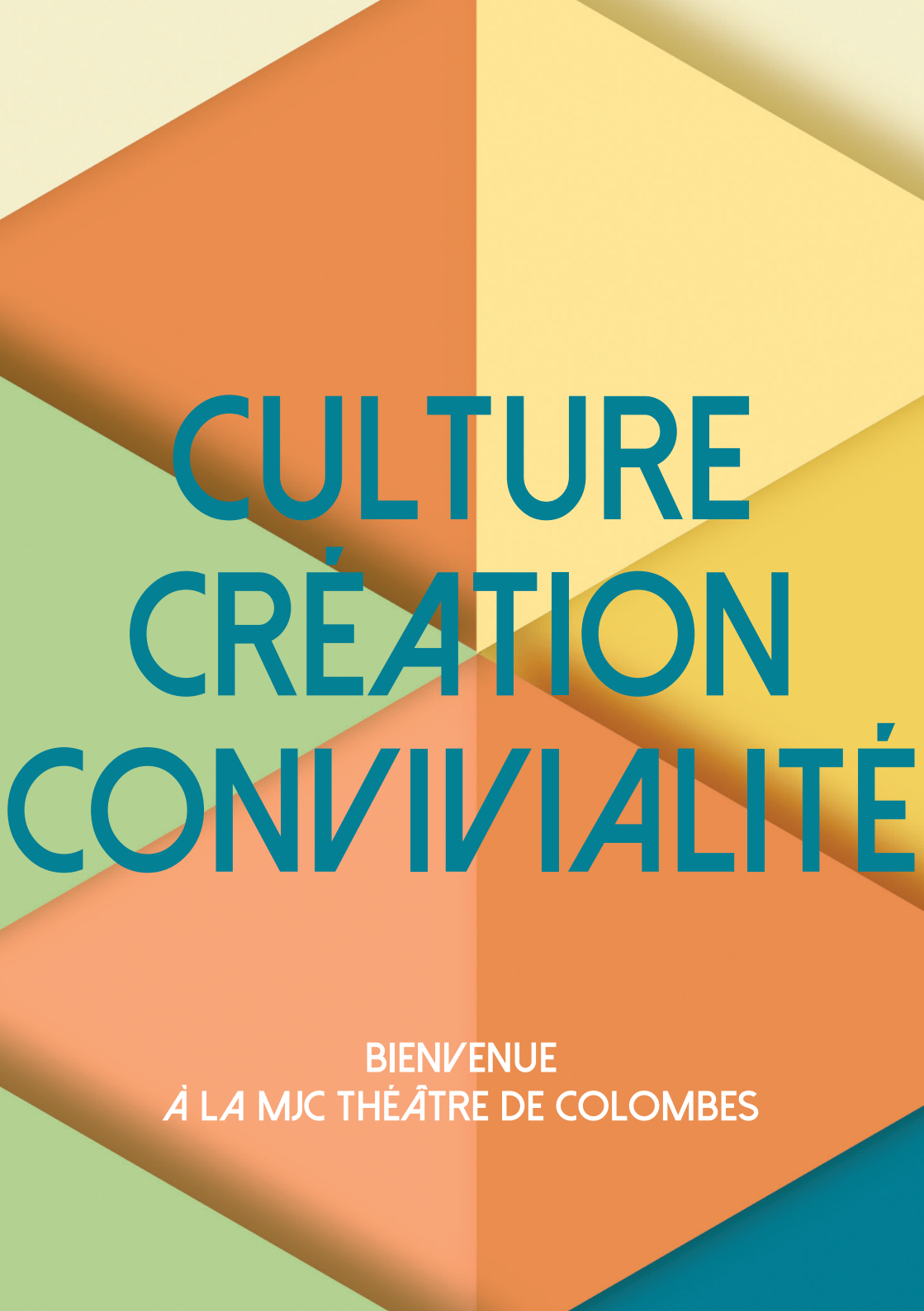
ACTIVITÉS 2018/19

MJC DE

COLOMBES

DANSES
THÉÂTRE
MUSIQUES
CHANTS
ARTS
PLASTIQUES
LANGUES
ARTS
MARTIAUX
GYM
RELAXATION
SPECTACLE
CINÉMA
EXPOSITION





CULTURE CRÉATION CONVIVIALITÉ

BIENVENUE
À LA MJC THÉÂTRE DE COLOMBES

SOMMAIRE

PAGE 2

Activités enfants

PAGE 7

Activités ados

PAGE 10

Activités Adultes

PAGE 15

Etre adhérent

PAGE 16

Inscriptions

PAGE 17

Infos pratiques

PAGE 19

Tarifs

PAGE 21

Contact

LE BUREAU

Valérie Mestres : Présidente

Micheline Lacroix : Vice-présidente

Philippe Poirier : Trésorier

Radia Laadjal : Vice-trésorière

Catherine Rouart : Secrétaire

Marie Boyer : Vice-secrétaire

Membre du CA :

Abdelkrim Mesbahi

Dominique Pontary

Chhiv Lay Tan

Jean-Louis Pericchi

Sophie Maron

Claudine François

Michel Mahot

Catherine Maître

Annabelle Horte-Guillon

Françoise Prouteau

Brigitte Romil

Monique Wintz

Marie Boyer

L'ÉQUIPE MJC-TC

Lisa Einhorn

Directrice

Sylvie Bozzetto

Responsable administrative

et comptabilité

Aïssa Ben-Braham

Responsable technique et cinéma

Frédérique Dade-Brenjot

Responsable de la coordination activités

Stéphanie Hidrio

Animatrice Jeunesse et coordination

activités

Djahida Kabouia

Maquettiste/graphiste

Sylvie Hélin

Chargée de communication & secrétariat

Amel Jaffal

Chargée accueil & secrétariat

Walyd Halabi

Chargé d'accueil

Williamson Olysse

Sécurité

Oulhadj Ait Chellouhe

et Marie-Rose Theulismont

Entretien

LA MJC EST UNE ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE POUR LA CULTURE ET LES LOISIRS

L'association offre des espaces de loisirs, de créations et d'échanges dans le cadre d'activités d'expressions artistiques et corporelles.

Fortement ancrée dans la Ville de Colombes, la structure développe une animation de proximité au bénéfice de ses habitants, en mettant en oeuvre des actions qui donnent corps aux valeurs de l'éducation populaire : partage, mixité et diversité.

L'association est aussi un lieu d'action culturelle et de création artistique. En plus du théâtre, l'association dispose d'un Cinéma Art et Essai. Les activités de résidence sont importantes et de nombreux artistes viennent y trouver un accueil et un soutien dans le cadre de leur processus de création.

Le bénévolat est le pilier de notre projet associatif.

Si vous souhaitez vous investir au sein de notre association, vous pouvez laisser vos coordonnées à info@mjctheatre.com

ENFANTS 0/13 ANS

LES NOUVEAUTÉS

P'TIT BAL EN FAMILLE

DE 0 À 99 ANS

1 fois par trimestre

Partenariat : Association
Danse Parents Enfants

Chaque danse est expliquée de façon simple, ludique. Ici, c'est le plaisir et la convivialité qui sont mis en avant, autour d'un répertoire de danses collectives rythmées.

DANSE PARENT-BÉBÉ DE 12 À 24 MOIS

1 fois par mois : 2ème samedi du mois, 11h-12h / Eloa Chaignet

Ce sont des moments privilégiés de découverte et de partage du mouvement. Développer son imaginaire et ouvrir des espaces de créativité. Jouer avec les changements de rythmes et de dynamiques. C'est un plaisir d'être à deux.

DANSE PARENT-ENFANT DE 2 À 3 ANS

1 fois par mois : 4ème samedi du mois, 11h-12h / Eloa Chaignet

Dans une atmosphère conviviale et inclusive, nous explorerons, le rythme, le contact, l'interaction au travers d'accessoires. L'occasion de vivre un moment dynamisant et complice en famille !

CORPOREL ET SPORTIF

SPORT ÉVEIL

Développer les potentialités physiques (courir, sauter, ramper, glisser, rouler, pousser, tirer.

CHRISTOPHE CABIRAN

* mercredi

4-5 ans : 10h30-11h30 *SPEVE1

BABY GYM

Voilà une activité idéale pour se défouler, mais aussi développer ses capacités psychomotrices !

JENNIFER GALANT

* mardi

2-3 ans : 9h30-10h15 *BAGYE2 (par/enf.)

3 ans : 17h-17h45 *BAGYE3

4-5 ans : 17h45-18h30 *BAGYE1

* mercredi

4-5 ans : 15h30-16h15 *BAGYE4

G.R.S.

Discipline sportive à composante artistique utilisant ruban, ballon...

JENNIFER GALANT

* mercredi

6-8 ans : 13h15-14h15 *GRSPE1

9-12 ans : 14h15-15h15 *GRSPE2

ÉVEIL ARTISTIQUE

Décloisonner les pratiques (arts plastiques, musique et danse) et confronter l'enfant à la pluridisciplinarité et à la perméabilité entre ces domaines artistiques.

SOPHIE TRUANT, CAROLINE

GILMAS, ADÉLAÏDE DAGNET

* mercredi

4-5 ans : 10h-12h *PDMAE1/ *PMADE1 /

*PADME1

MULTISPORTS

Pratique de jeux traditionnels et pré-sportifs utilisant la symbolique du jeu et l'imaginaire de l'enfant.

CHRISTOPHE CABIRAN

* lundi

6-12 ans : 17h-18h *MULTE1

* mercredi

6-10 ans : 9h30-10h30 *MULTE3

6-10 ans : 11h30-12h30 *MULTE2

ESCALADE

Activité sportive en hauteur qui repose sur une maîtrise des techniques de sécurité.

FRANCK ANSQUER

* mercredi

9-11 ans : 13h-14h *ESCAE2

9-11 ans : 14h-15h *ESCAE4

11-13 ans : 15h-16h *ESCAE3

8-9 ans : 16h-17h *ESCAE1

ARTS DU CIRQUE

Acrobatie au sol, portés, trapèze, boule d'équilibre... et plus encore !

GÉROLD BÜCHLER

* mardi

8-10 ans : 17h-18h *CIRQE5 *D.

11-13 ans : 18h-19h *CIRQE1 *I.

* mercredi

8-10 ans : 13h-14h *CIRQE2 *D.

8-10 ans : 14h-15h *CIRQE3 *I.

11-13 ans : 15h-16h *CIRQE4 *D.

ARTS DU COMBAT

BABY JUDO

Développement de la motricité, de la coordination, de la locomotion et de la souplesse !

NORA YASSA

* mercredi

4-5 ans : 9h30-10h30 *BAJUE1

4-5 ans : 11h30-12h30 *BAJUE5

* samedi

4-5 ans : 10h-11h *BAJUE2

4-5 ans : 11h-12h *BAJUE3

JUDO

A travers des jeux d'opposition, l'enfant apprend le contrôle de soi et le respect de l'autre.

NORA YASSA

* mercredi

6-8 ans : 10h30-11h30 *JUDOE3

* samedi

6-8 ans : 12h-13h *JUDOE4

6-8 ans : 13h30-14h30 *JUDOE5

9-12 ans : 14h30-15h30 *JUDOE9

CHRISTEL MORISSET

* mercredi

6-8 ans : 18h-19h *JUDOE1

9-12 ans : 19h-20h *JUDOE2

BABY KARATÉ

Faire découvrir aux enfants leurs réflexes moteurs, travailler sur certains aspects du caractère : concentration, respect et partage.

CHRISTOPHE CABIRAN

* mardi

4-5 ans : 17h-18h *BAKAE1

* mercredi

4-5 ans : 16h-17h *BAKAE2

* vendredi

4-5 ans : 17h-18h *BAKAE3

KARATÉ

Techniques ludiques utilisant les parties du corps comme attaque ou défense.

CHRISTOPHE CABIRAN

* lundi

6-8 ans : 18h30-19h30 *KARAE5

* mardi

6-8 ans : 18h-19h *KARAE6

* mercredi

6-8 ans : 17h-18h *KARAE7

9-13 ans : 18h-19h *KARAE1 *D.

9-13 ans : 19h-20h *KARAE2 *I.

* vendredi

9-13 ans : 18h-19h *KARAE3 *D.

9-13 ans : 19h-20h *KARAE4 *I.

KUNG-FU

Découvrir, expérimenter la richesse et la grande variété des mouvements du Kung Fu est un extraordinaire atout pour que les enfants grandissent et se construisent harmonieusement.

MAHMOUD MIGAOU

* lundi

6-8 ans : 17h30-18h30 *KUNGE3 *D.

* jeudi

6-8 ans : 17h-18h *KUNGE2 *I/A.

9-12 ans : 18h-19h *KUNGE1

DANSE

ÉVEIL CORPOREL

Les enfants seront amenés à enrichir leur langage corporel faisant appel à leur sensibilité, leur imagination et leurs émotions.

SYLVIE HEYMANS

* lundi

4-5 ans : 17h-18h *MODEE13

* mardi

4-5 ans : 17h-18h *MODEE10

* vendredi

4-5 ans : 17h-18h *MODEE11

CAROLINE GILMAS

* mardi

4-5 ans : 17h-18h *MODEE1

OLIVIA DUFOUR

* mercredi

4-5 ans : 14h15-15h15 *MODEE4

MODERNE

Découverte du rythme et sensibilisation à la musique : les expressions corporelles sont enseignées dans une approche ludique adaptée aux enfants.

SYLVIE HEYMANS

* mardi

6-8 ans : 18h-19h *MODEE7

* mercredi

6-8 ans : 13h-14h *MODEE8

9-12 ans : 14h-15h *MODEE9

CAROLINE GILMAS

* mardi

6-8 ans : 18h-19h *MODEE2

OLIVIA DUFOUR

* mercredi

9-12 ans : 15h15-16h15 *MODEE6

6-8 ans : 16h15-17h15 *MODEE5

MODERN'JAZZ

Rythme, vitesse, énergie, expressivité sollicitant toutes les parties du corps.

CHARLOTTE ESCUDIER

* lundi

9-12 ans : 18h15-19h15 *JAZZE1

DANSE CRÉATIVE

Elle met l'enfant en capacité de traduire dans l'élan du mouvement présent, les émotions et les pensées. Un contexte unique d'atelier : « La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse ».

SYLVIE HEYMANS

* mercredi

8-10 ans : 10h30-11h30 *MODEE14

CLASSIQUE

Mémorisation, écoute, coordination, musicalité et découverte des aptitudes corporelles.

CHLOÉ HOLLARD

• mercredi

6-8 ans : 15h-16h *CLASE1

8-10 ans : 16h-17h *CLASE2

11-13 ans : 17h-18h *CLASE3

IRÉNA YANG

• samedi

6-8 ans : 14h30-15h30 *CLASE4

9-12 ans : 15h30-16h30 *CLASE5

HIP-HOP

Se perfectionner à la danse et aux différents styles qui la composent. Travail chorégraphique, danse libre, moment de dépense et de créativité.

LAURIE MASSE

• vendredi

9-12 ans : 17h30-18h30 *HIPHE1

AFRICAIN

Travailler, dans une ambiance festive et décontractée, des enchaînements chorégraphiés de mouvements qui sollicitent toutes les parties du corps de manière énergique et coordonnée sur une musique rythmée et percutante (percussions africaines).

SINDOU

• lundi

8-10 ans : 18h-19h *AFRIE1

THÉÂTRE

ATELIERS THÉÂTRE

En partenariat avec Lilalune etc. Les comédiennes de la compagnie propose aux enfants des activités théâtrales variées pour favoriser l'imaginaire, éveiller les sens, explorer les émotions, travailler la voix jusqu'à aboutir au

travail d'interprétation de manière ludique et poétique.

COLLECTIF LILALUNE, ETC.

• mercredi

6-7 ans : 10h-11h *THEAE7 / ÉVEIL

8-10 ans : 11h-12h *THEAE8

8-10 ans : 13h-14h *THEAE5

11-13 ans : 14h-15h15 *THEAE12

• samedi

8-10 ans : 9h45-10h45 *THEAE2

11-13 ans : 10h45-12h *THEAE3

11-13 ans : 12h-13h15 *THEAE4

MUSIQUE

GUITARE DÉBUTANT

Afin de faciliter l'apprentissage des débutants, nous réduisons le nombre de guitaristes à cinq enfants, sur une séance de 30 mn. Pour constituer les groupes de niveaux, une réunion d'audition sera organisée avant le début des cours !

ADRIEN SOHIER

• lundi

9-13 ans : 17h30-18h *GUITÉ1 *D.

9-13 ans : 18h-18h30 *GUITÉ2 *D.

9-13 ans : 18h30-19h *GUITÉ3 *D.

9-13 ans : 19h-19h30 *GUITÉ4 *D.

GUITARE INTERMÉDIAIRE

Développer le sens rythmique et mélodique. Etudier l'harmonie et les techniques d'improvisation.

ADRIEN SOHIER

• jeudi

9-13 ans : 19h-20h *GUITÉ5 *I.

ÉVEIL MUSICAL

Sensibilisation au monde des sons. Développer le rythme, l'écoute.

ADELAÏDE DAGNET

• mercredi

5-6 ans : 13h-14h *MUSIE1

6-7 ans : 14h-15h *MUSIE2

CHORALE

Cette pratique a pour objectif de développer, dans un esprit ludique : la voix, l'audition, l'attention, l'écoute de l'autre, l'expression, la respiration le mouvement ainsi que le codage gestuel du chef de chœur.

ADELAÏDE DAGNET

• mercredi

8-12 ans : 15h-16h *CHORE1

ANGLAIS

L'apprentissage de l'anglais est présenté de façon ludique au travers de jeux, d'activités manuelles et créatives, de musiques et de chansons.

VIOLETTE KHATAMI

• mardi

6-8 ans : 17h-18h *ANGLE1

9-12 ans : 18h-19h *ANGLE2

• samedi

4-5 ans : 10h-11h *ANGLE3

5-6 ans : 11h-12h *ANGLE4

ARTS PLASTIQUES

MODE ET STYLISME

Création de la figurine de mode (dessin), construction du patron, coupe de tissus, montage (machine), retouches et finitions.

EVERLYNE GUILLIN

* **vendredi**

9-12 ans : 17h-18h15 *STYLE1

GRAFF-STREET ART

Peinture à la bombe, dessin, pochoir, personnalisation d'accessoires... vous avez la possibilité de découvrir différentes techniques issues de la culture graff.

VINCENT VEYRET

* **mercredi**

11-17 ans : 14h-16h30 *GRAFA1

POTERIE SCULPTURE ET CÉRAMIQUE

Modelage, tournage, émaillage, travail à la plaque et au colombin. Concevoir et mener un travail de son choix, en abordant les techniques désirées.

LAURENCE DUHAMEL

* **mercredi**

6-8 ans : 13h30-14h30 *POTEE1

9-12 ans : 14h30-15h30 *POTEE3

9-12 ans : 15h30-16h30 *POTEE5

6-8 ans : 16h30-17h30 *POTEE2

* **samedi**

6-10 ans : 10h-12h *POTEE7 (par./enf.)

DESSIN-PEINTURE

Techniques graphiques et picturales. Développer un savoir-faire et explorer sa créativité.

EMMANUELLE LEVY

* **mardi**

5-7 ans : 17h-18h *DESSE5

8-12 ans : 18h-19h *DESSE6

* **mercredi**

8-12 ans : 13h30-14h30 *DESSE1

5-7 ans : 14h30-15h30 *DESSE2

8-12 ans : 15h30-16h30 *DESSE3

10-13 ans : 16h30-17h30 *DESSE4

PÂTE FIMO EN FAMILLE

DE 8 À 98 ANS

CRÉALTES D.

1 mercredi par mois, 16h30-18h30

DES STAGES

STAGES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

La MJC Théâtre de Colombes met en œuvre une démarche éducative qui favorise l'autonomie et l'épanouissement de l'enfant, le rend acteur de ses loisirs et favorise la découverte et l'ouverture aux autres à travers des activités culturelles, manuelles et sportives.

Durant chaque vacance scolaire (sauf Noël et août), la MJC organise **des stages pour les enfants**. Ces stages sont ouverts à tous, sans pré-requis de niveaux et permettent de découvrir des disciplines de manière ludique. Nous avons développé plusieurs formules, de manière à nous adapter avec souplesse au besoin et à l'attente des parents et des enfants. Ainsi, nous proposons un accueil soit à la journée (9h à 17h), soit à la demi-journée (matin ou après-midi) ou encore, uniquement le temps de l'activité choisie (2 heures).

DES ESPACES DE RENCONTRES

LES ENFANTS/PARENTS TERRIBLES À LA CAFÉTÉRIA

Nous travaillons actuellement à la redéfinition de cet espace, dédié à la rencontre, à la convivialité, au partage et aux jeux. Une petite restauration, simple et saine, vous est proposé tous les mercredis. Actuellement, nous poursuivons notre réflexion, alimentée par l'expression de vos besoins, vos remarques et suggestions, sur la mise en place d'un espace destiné aux plus jeunes, en vue de favoriser leur accueil dans le cadre d'une halte-garderie. Les parents ne seront pas en reste car nous souhaitons initier des moments d'échanges entre parents ou des rencontres avec des intervenants autour des questions sur la parentalité et du bien-être. Chacun peut contribuer à l'évolution de cet espace dans le but du mieux vivre ensemble et enrichir ces rencontres par ses idées et ses propositions !



ADOS 13/17 ANS

CORPOREL ET SPORTIF

ARTS DU CIRQUE

Techniques liées aux différentes disciplines : acrobatie au sol, portés, pyramides, fil, trapèze, mini-trampoline, boule d'équilibre.

GÉROLD BÜCHLER

• mercredi

13-17 ans : 16h-17h15 *CIRQA1

ESCALADE

Consiste à grimper sur une structure équipée de prises. Développement, force, souplesse, et sens des responsabilités.

FRANCK ANSQUER

• mercredi

14-17 ans : 17h-18h *ESCAA1

G.R.S.

Discipline sportive à composante artistique, utilisant ruban, cerceau, ballon et massue.

JENNIFER GALANT

• mercredi

13-17 ans : 16h30-17h45 *GRSPE3

JUDO

Approche d'un art martial par le biais de jeux d'opposition. Apprendre le contrôle de soi et le respect de l'autre.

CHRISTEL MORISSET

• mercredi

13-17 ans : 20h-21h *JUDO01

• vendredi

13-17 ans : 20h-21h *JUDO02

KARATÉ

Le karaté cible les hanches, les jambes et aussi la ceinture. Il requiert de la précision et un travail de contrôle pour garantir un développement sensoriel spécifique.

CHRISTOPHE CABIRAN

• vendredi

+ 13 ans : 20h-22h *KARAA2

KUNG-FU

Basé sur un travail complet (souplesse, condition physique, technique et pratique), il favorise un développement harmonieux tant physique que mental.

MAHMOUD MIGAOU

• jeudi

+ 13 ans : 19h30-21h *KUNGA1

DANSE

MODERN'JAZZ

Nourrie d'énergies différentes, Charlotte mélange le hip hop avec son swing, du modern avec une attaque jazz, et adore le sol...

CHARLOTTE ESCUDIER

• lundi

13-15 ans : 19h15-20h30 *JAZZA1

MICKAEL PIRES

• mardi

13-17 ans : 19h-20h15 *JAZZA2

HIP-HOP

A chacun sa spécificité : mouvements acrobatiques, contractions et décontractions des muscles en rythme, etc. La danse s'appuie sur le rythme avec des syncopes, des arrêts...

LAURIE MASSE

• vendredi

13-15 ans : 18h30-19h30 *HIPHE2

BREAK DANCE

Ce style est caractérisé par des figures acrobatiques, des mouvements au sol ou debout qui mettent en avant la vitesse d'exécution, la force physique et la créativité.

GREG

• vendredi

13-17 ans : 19h-21h *BREAA1

ATELIER THÉÂTRE

Mise en pratique des techniques enseignées pour le théâtre classique. Cohésion du groupe, création

d'un personnage, mise en situation avec enjeu et actions.

COLLECTIF LILALUNE, ETC.

FABRICE NÉMO (À CONFIRMER)

• mercredi

14-17 ans : 15h15-17h15 *THEAA3

• samedi / théâtre impro

13-15 ans : 13h15-14h30 *THEAA4

THÉÂTRE

MUSIQUE

STEEL DRUM

L'enseignement s'inspire de la tradition orale ce qui rend l'instrument accessible à tous. Les notions rythmiques, mélodiques et harmoniques sont abordées au cours du montage des différents morceaux. Les mémoires auditive, visuelle et gestuelle sont utilisées ainsi que le chant des notes des différentes parties jouées.

• **mardi**

+13 ans : 19h-21h *DRUMA1

GUITARE

L'objectif est de permettre d'acquérir les bases permettant une bonne utilisation de l'instrument, et surtout, de prendre plaisir à en jouer ! Les cours auront pour objet de développer son sens rythmique et mélodique, mais aussi d'étudier l'harmonie et les techniques d'improvisation.

ADRIEN SOHIER

• **lundi**

+13 ans : 19h30-20h30 *GUITA1 *D.I.

• **jeudi**

+13 ans : 20h-21h30 *GUITA8 *LA

ADRIEN ALQUIER

• **mardi**

+13 ans : 19h-20h *GUITA2 *D

+13 ans : 20h-21h *GUITA3 *I.

BD-MANGA

Initiation et perfectionnement aux techniques de dessin, en vue de créer sa propre illustration, bande dessinée ou manga. Mise en place d'une image, proportions, recherches graphiques, perspective, personnages, décor, finalisation des projets, encrage, couleurs.

ISA ANDRÉ

• **samedi**

13-17 ans : 14h-16h *MANGA1

GRAFF-STREET ART

Peinture à la bombe, dessin, pochoir, personnalisation d'accessoires... vous avez la possibilité de découvrir différentes techniques issues de la culture graff.

VINCENT VEYRET

• **mercredi**

11-17 ans : 14h-16h30 *GRAFA1

ARTS PLASTIQUES

MODE ET STYLISME

Création de la figurine de mode (dessin), construction du patron, coupe de tissus, montage (machine), retouches et finitions.

EVELYNE GUILLIN

• **vendredi**

13-17 ans : 18h15-20h15 *STYLA1

UNE RÉFLEXION ADOS ET JEUNES ADULTES

UNE RÉFLEXION COLLECTIVE

La MJC a récemment lancé une réflexion collective sur le thème suivant « **Comment faire venir les 13/17 et les 18/25 ans à la MJC et leur donner une place dans la vie de la maison ?** ». Un brainstorming réalisé avec les autres acteurs de la Ville nous a permis de dégager plusieurs pistes sur lesquelles nous commencerons à travailler lors de cette saison.

D'ores et déjà, l'objectif consistera à leur ouvrir davantage nos espaces, à proposer des activités plus adaptées à leurs besoins, leurs attentes et leur temporalité, mais aussi à les rendre acteurs de la MJC et à les accompagner dans la réalisation de leurs projets.



ADULTES 16/99 ANS

CORPOREL ET SPORTIF

STRETCHING

Étirements en douceur et de façon passive, sans à-coups. Les mouvements sont accompagnés d'un travail respiratoire.

JENNIFER GALANT

• **lundi**

11h-12h *STREA1

• **mardi**

11h15-12h15 *STREA2

PATRICIA NOËL

• **lundi**

18h-19h *STREA3

• **samedi**

10h30-11h30 *STREA6

RENFORT MUSCULAIRE

Préparation physique, alternée avec circuit training pour le système cardio-vasculaire.

CHRISTOPHE CABIRAN

• **mercredi**

20h30-22h30 *MUSCA1

BARRE À TERRE

Echauffements, étirements, souplesse. Renforce le capital musculaire, affine la silhouette et améliore la posture.

PATRICIA NOËL

• **lundi**

19h-20h *BARRA1

• **mercredi**

18h-19h *BARRA3

• **samedi**

9h30-10h30 *BARRA4

11h30-12h30 *BARRA2

GYM TONIC

Performances physiques, articulaires, tendineuses et cardio-vasculaires.

JENNIFER GALANT

• **mardi**

10h15-11h15 *TONIA3

18h30-19h30 *TONIA4

GYM GLOBALE

Tonifier son corps. Augmenter le niveau d'énergie. Améliorer la souplesse des articulations.

SYLVIE HEYMANS

• **vendredi**

18h-19h *GLOBA1

19h-20h *GLOBA2

GYM FORME

Raffermit, affine la silhouette, renforce les muscles : taille-abdos-fessiers-dos.

JENNIFER GALANT

• **lundi**

10h-11h *ENTRA3

12h15-13h15 *ENTRA4

• **vendredi**

12h30-13h30 *ENTRA5

14h-15h *ENTRA6

GYM DOUCE

Détente, rajeunissement physique et mental. Améliore la coordination, l'équilibre, la souplesse et la mémoire.

OLIVIA DUFOUR

• **mercredi**

17h45-18h45 *DOUCA1

18h45-19h45 *DOUCA2

JENNIFER GALANT

• **jeudi**

14h-15h *DOUCA3

15h-16h *DOUCA4

GYM ASSISE

Reconstruire et/ou renforcer les muscles à l'aide d'élastique, de ballons, de poids et de bâtons pour les personnes ne pouvant pas aller au sol.

SYLVIE HEYMANS

• **mercredi**

11h30-12h30 *ADAPA1

GYM BALL

Renforcement musculaire idéal pour la posture, la coordination et la souplesse.

SYLVIE HEYMANS

• **lundi**

18h-19h *BALLA2

JENNIFER GALANT

• **mardi**

12h30-13h30 *BALLA1

YOGA

Se détendre, prendre conscience de son corps dans l'espace, apprendre à se concentrer et à canaliser ses énergies.

BRIGITTE DENIAU

• **lundi**

9h30-10h45 *YOGAA1 *D./I.

10h45-12h *YOGAA2 *I./A.

• **jeudi**

18h30-19h45 *YOGAA5 *D./I.

19h45-21h *YOGAA6 *I./A.

YIN YOGA

Aide à pacifier ses émotions et à purifier son esprit. Augmente la capacité de concentration et donc apporte une plus grande vivacité d'esprit et une meilleure mémoire.

KRYSTEL HOUNTCHEGNON

• **mercredi**

10h-11h *YOGAA8

YOGA TONIC

Exercer sa concentration. Libérer les tensions physiques et psychiques ainsi que le stress.

KRYSTEL HOUNTCHEGNON

• **mercredi**

11h-12h *YOGAA9

MAHENDRA CHUTTOO

• **jeudi**

17h-18h15 *YOGAA7

18h15-19h30 *YOGAA4

PILATES

Permet de corriger et d'améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles, de développer la souplesse, d'éliminer le stress grâce à une technique de respiration, d'améliorer la coordination et de prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.

CAROLINE GILMAS

• **mardi**

16h-17h *PILAA3

19h-20h *PILAA1

20h-21h *PILAA2

QI GONG

Le travail se fait dans la détente et débloque les articulations, assouplit les tendons, renforce l'immunité, et entretient le système cardio-vasculaire.

BRUNO MASSON

• **lundi**

10h45-12h *QIGOA1 *I/A.

12h15-13h30 *QIGOA2 *D.

• **mercredi**

19h45-21h *QIGOA3

SOPHROLOGIE

Harmonie entre corps et esprit : respiration, mouvements simples, relaxation et visualisation mentale.

JOSIANE ROC SCHNEIDER

• **lundi**

19h30-20h30 *SOPHA2

• **mardi**

12h-13h *SOPHA1

BADMINTON

Améliore la coordination, la souplesse et l'équilibre en créant une dépense énergétique.

ACCÈS LIBRE

• **lundi**

12h-14h *BADMA1

ARTS DU COMBAT

TAI-CHI-CHUAN

Cette gym énergétique douce est, selon les médecins chinois, gage de santé et de longévité. Elle conjugue la relaxation en mouvement, la concentration dans la détente et la maîtrise de soi. Idéale pour retrouver calme et sérénité.

FRANCOIS CHASSAGNE

• **mardi**

20h45-22h15 *TACCA2 *I/A.

• **jeudi**

20h30-22h *TACCA4 *I/A.

DIANE LORENTZ

• **jeudi**

19h30-20h30 *TACCA3 *D./I.

• **vendredi**

10h30-12h *TACCA5 *D./I.

KARATÉ

Cette discipline permet un développement musculaire équilibré et l'acquisition de bases facilement exploitables dans d'autres activités martiales.

CHRISTOPHE CABIRAN

• **vendredi**

20h-22h *KARAA2

KUNG-FU

Cette pratique traditionnelle vise à développer l'équilibre du corps et de l'esprit.

MAHMOUD MIGAUO

• **jeudi**

19h30-21h *KUNGA1

SELF-DÉFENSE FÉMININE

Défense personnelle couplée avec préparation physique. Gérer son stress dans n'importe quelle situation de crise.

CHRISTOPHE CABIRAN

• **mardi**

20h-22h *SELF42

DÉFENSE TRAINING

Techniques et enchaînements qui développent l'endurance cardiovasculaire, la résistance musculaire, la précision du geste et la dextérité.

CHRISTOPHE CABIRAN

• **lundi**

20h-22h *SELF43

DANSE

MODERN'JAZZ

Nos danseurs-chorégraphes ont la capacité de développer le sens artistique de chacun, tout en accordant un travail technique rigoureux. Faire en sorte que le corps soit à la danse ce que l'alphabet est au langage !

CHARLOTTE ESCUDIER

• **lundi**

20h30-22h *JAZZA7

MICKAEL PIRES

• **mardi**

20h30-22h *JAZZA2

CONTEMPORAINE

Développe une danse empreintes de multiples influences, organique, sensible, libre mais puissante et ancrée dans la terre.

STÉPHANIE CHATTON

• **mercredi**

20h-22h *CONTA1 *I.

CLASSIQUE

Expérience du mouvement, mémoire, écoute, coordination, musicalité, découverte des aptitudes corporelles.

PATRICIA NOËL

• **mercredi**

19h-20h30 *CLASA1 *I.A.

FREDÉRIC FINNAZ

• **samedi**

9h30-11h *CLASA4 *D.

11h-12h30 *CLASA2 *I.

13h-14h30 *CLASA3 *I.A.

HOUSE DANCE

Un combiné harmonieux de danse afro, danse latine, jazz, hip-hop, claquettes...et bien d'autres ! Un judicieux mélange d'énergies et de rythme qui va vous plaire !.

LAURIE MASSE

• **vendredi**

20h-21h30 *HOUSA1

ATELIER THÉÂTRE

Une troupe dans laquelle vous vi-
vrez et partagerez votre créativité
dans la joie, l'amitié et le plaisir.
Une formation complète adaptée
à tous de 14 à 104 ans.

OPHÉLIA TEILLAUD

• **lundi**

19h-23h *THEAA1

MUSIQUE

CHORALE

Pemet de développer la sensibilité musicale à travers la voix. Partager le bonheur de chanter ses chansons préférées et découvrir les musiques du Monde.

JOËLLE FILIPPI

• **mardi**

20h-22h *CHORA1

ZUMBA

Energie, mélange d'univers où tout le monde peut se retrouver. Musiques urbaines, afro caribéennes latines, soul, pour un résultat atypique, plein de vibes !

SANDRINE PECOUL

• **jeudi**

19h-20h *ZUMBA2

• **samedi**

10h-11h *ZUMBA3

AFRICAIN

Mouvoir son corps avec énergie, sur des rythmes entraînants issus des terres de l'Afrique. Vous y prendrez à coup sûr un grand plaisir ! Musclez votre corps... et votre mémoire ! (avec percussions)

SINDOU

• **lundi**

20h-22h *AFRIA1

PAVILLON 33

• **mercredi**

19h-23h *THEAA2

Avec la Cie Le Pavillon 33, (lauréate du grand prix du festival de Nanterre). Un atelier pour jouer, se découvrir et se rencontrer. Utiliser son corps, sa voix, et ses spécificités pour raconter une histoire.

GUITARE

Acquérir les bases pour une bonne utilisation de l'instrument. Développer le sens rythmique et mélodique.

ADRIEN ALQUIER

• **mardi**

19h-20h *GUITA1 *D.

20h-21h *GUITA3 *I.

ADRIEN SOHIER

• **lundi**

19h30-20h30 *GUITA1 *D.I.

• **jeudi**

20h-21h30 *GUITA8 *I.A.

ORIENTALE

Cette danse sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et du ventre. Elle permet de tonifier les cuisses, d'assouplir les articulations, de bien développer les abdominaux et d'entretenir son dos.

LAURENCE DEHAENE

• **samedi**

14h-15h30 *ORIEA1 *D.I.

15h30-17h *ORIEA2 *I.A.

THÉÂTRE

Création collective autour d'un d'un spectacle en abordant toutes les étapes de création jusqu'à la représentation !

STEEL DRUM

Les notions rythmiques, mélodiques et harmoniques sont abordées au cours du montage des différents morceaux. Les mémoires auditives, visuelles et gestuelles sont utilisées ainsi que le chant des notes des différentes parties jouées.

• **mardi**

19h-21h *DRUMA1

MODE ET STYLISME

Création de la figurine de mode, construction du patron, coupe de tissus, montage, retouches et finitions.

EVELYNE GUILLIN

• **vendredi**

19h15-21h15 *STYLA2

POTERIE SCULPTURE ET CÉRAMIQUE

Techniques pratiquées : modelage, tournage, émaillage, travail à la plaque et au colombin. Concevoir et mener un travail de son choix, en abordant les techniques désirées.

LAURENCE DUHAMEL

• **mardi**

15h-17h30 *POTEA2

• **mercredi**

19h-21h30 *POTEA4

PEINTURE SUR SOIE

Peindre la soie, matière noble donnant aux couleurs un éclat lumineux, avec les techniques classiques (gutta, peinture, cire, sel, alcool).

VIOLETTE KHATAMI

• **jeudi**

14h-16h30 *SOIEA1

DESSIN-PEINTURE

Regarder, observer, interpréter. Techniques graphiques et picturales (pastel sec, encre, acrylique).

SOPHIE TRUANT

• **mardi**

10h30-13h *DESSA1

13h30-16h *DESSA2

LAURENT BESSON

• **mardi**

19h30-22h *DESSA3

ENCADREMENT

Technique qui permet la mise en valeur et la protection d'une œuvre, tout en créativité. Favorise la valorisation visuelle de l'œuvre et laisse place à la sensibilité de chacun.

MARIE-LAURE CAIRE

• **lundi**

9h30-11h30 *ENCAA1

NOS OFFRES DE STAGES PONCTUELS

Différents stages sont proposés à nos adhérents, en parallèle en matière d'offre d'activités récurrentes. Ces derniers ont pour objectif de tester avec vous de nouvelles activités, mais aussi d'offrir la possibilité à nos adhérents d'approfondir certaines pratiques. Porteuse d'une longue tradition, la MJC accueille ainsi régulièrement des grands chorégraphes durant les vacances de la Toussaint. **Cette année encore, la « Maison » vibrera au rythme de master-class.**

UN LIEU DE CRÉATION ET DE DIFFUSION ARTISTIQUE

En tant qu'association d'éducation populaire, la MJC œuvre pour la promotion d'une offre culturelle de qualité et de proximité afin de permettre à tous un accès à la culture. Nous considérons en effet que la culture est un levier d'intégration et un moyen de lutte contre la fracture sociale, qu'elle crée du lien, permet la mixité et joue un rôle fondamental dans la construction de l'individu à travers ses différences, son originalité et ses opinions. Au travers d'une action culturelle exigeante et pluridisciplinaire, la MJC développe tout au long de l'année, sur ses espaces scéniques et son cinéma, en partenariat avec les acteurs du territoire, des événements qui sont autant d'invitations à la rencontre et à la découverte.

Cette année encore, une place sera réservée aux jeunes créateurs et compagnies émergentes dont les créations rejoignent les problématiques sociétales et politiques d'aujourd'hui.

Avec le nouveau dispositif mensuel « Dimanche, on sort les mômes », la MJC ambitionne de créer des moments complices et heureux à vivre en famille.



CARTE D'ADHÉRENT

Strictement personnelle pour la pratique de vos activités, elle vous sera remise au moment de votre adhésion. Elle vous sera demandée à l'entrée de l'équipement. L'adhésion mjc-tc inclut une assurance couvrant les activités pratiquées.

ADHÉSION

Être adhérent à la MJC Théâtre de Colombes, c'est **participer à son projet associatif d'éducation populaire et ainsi défendre les valeurs de tolérance, de laïcité, de démocratie.**

L'adhésion vous permet de bénéficier de l'assurance complémentaire de la mjc-tc durant le déroulement des activités.

Pour s'inscrire à une activité ou participer à un stage, il faut obligatoirement prendre une adhésion.

Cette adhésion vous **permet de bénéficier de réductions sur les activités culturelles, de recevoir la newsletter, mais également de prendre part à la vie démocratique de la Maison en qualité de bénévole !**

Ainsi, vous pouvez candidater pour intégrer notre Conseil d'Administration et participer à l'Assemblée Générale des adhérents.

En fonction de votre temps et de vos envies, différentes formes de bénévolat sont possibles. Coup de main ponctuel, participation active... Intéressée ? faites-nous signe !

COTISATION

Pour pratiquer une activité, **vous devez vous acquitter d'une cotisation qui constitue votre participation aux frais de fonctionnement (salaires des professeurs/animateurs, frais pédagogiques, etc.)**

TICKETS D'ESSAI À L'ACTIVITÉ

Toute personne voulant faire un essai sur un cours, doit se présenter au bureau d'accueil ou s'adresser aux animateurs. Les tickets d'essai à une activité avant inscription ne seront en aucun cas déduits du prix global de l'activité.

AVIS AUX PARENTS !

Nous vous demandons de respecter les consignes suivantes :

Accompagner vos enfants jusqu'au lieu d'activité et les confier à l'animateur présent.

Récupérer vos enfants dans la salle d'activité auprès de l'animateur.

Pour les enfants -13 ans qui sortent seuls de l'enceinte de la mjc, vous devez impérativement remplir une autorisation parentale disponible à l'accueil.

En cas d'abandon d'une activité, aucune somme versée ne sera remboursée sauf en cas d'annulation de l'activité par l'association. Toutefois, il sera possible de transférer le paiement sur une autre activité en fonction des places disponibles.

Pour toutes les activités qui se déroulent dans les salles de danse et le dojo, les chaussures de ville ne sont pas admises.

UNE HALTE-GARDERIE À LA MJC

Dans le cadre d'un nouveau projet dédié à l'enfance, la mjc souhaite répondre à une demande de ses adhérents. Afin de recenser vos besoins en terme de garde d'enfants ou pour plus de renseignements, vous pouvez envoyer un mail à stephaniehidrio.mjc@gmail.com

MÉCÉNAT CULTUREL

Devenez membre donateur en soutenant l'action de la mjc-tc et bénéficiez de réduction d'impôt :

donation@mjctheatre.com

Montant du don = 50€

Réduction d'impôt de 66% = 33€

Montant net du don = 16€

INSCRIPTIONS

2018-2019

DATES DES INSCRIPTIONS

Priorité d'inscription aux anciens adhérents !

À partir du mardi 12 juin 2018 dès 10h

En ligne « nouveau cette année ! ».

Ou uniquement sur rendez-vous pris dès le 7 juin.

Inscriptions des nouveaux adhérents

À l'accueil, à partir du 19 juin 2018 dès 10h

Uniquement sur rendez-vous pris dès le 7 juin.

Pour plus de renseignements

Rendez-vous sur notre site internet : mjctheatre.com

ou à l'accueil de la mjc au 01 56 83 81 81.

REPRISE DES INSCRIPTIONS

Jeudi 6 septembre 2018, 14h

HORAIRES DE L'ACCUEIL

À partir du lundi 3 septembre 2018

Le lundi, mardi, mercredi, vendredi de 9h30 à 13h
et de 14h à 20h

Le jeudi de 14h à 20h

Le samedi de 9h30 à 17h

Fermé le dimanche et jours fériés

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Sept.	10-17-24	11-18-25	12-19-28	13-20-27	14-21-28	15-22-29
Oct.	1-8-15-22-29	2-9-16-23-30	3-10-17-24-31	3-11-18-25	14-12-19-26	5-13-20-27
Nov.	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28	8-15-22-29	2-9-16-23-30	3-10-17-24
Déc.	3-10-17-24-31	4-11-18	5-12-19-26	5-12-19-26	7-14-21-28	1-8-15-22-29
Jan.	7-14-21-28	8-15-22-29	2-9-16-23-30	3-10-17-24-31	4-11-18-25	5-12-19-26
Fév.	4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28	1-8-15-22	2-9-16-23
Mars	4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28	1-8-15-22-29	2-9-16-23-30
Avril	1-8-15-29	2-9-16-23-30	3-10-17-24	4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27
Mai	6-13-20-27	7-14-21-28	15-22-29	2-9-16-23	3-10-17-24-31	4-11-18-25
Juin	3-17-24	4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28	1-8-15-22-29

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

Modes de paiement sur place

Par chèques (possibilité de régler en 5 fois).

Le règlement choisi à l'inscription ne pourra pas être modifié par la suite. **ou en espèces ou en CB.**

Chèques Vacances, Tickets loisirs, Pass +

Renseignez-vous auprès de votre Comité d'entreprise pour les Chèques Vacances, de votre Caisse d'allocations familiales pour les tickets loisirs (6/16 ans), auprès des collègues du 92 pour la carte Pass + (12/16 ans).

Le paiement en ligne par Carte bleue

Réservé uniquement aux adhérents de la saison dernière. Il est accessible dès le 12 juin dès 10h.

Par correspondance

Pour une première inscription ou un renouvellement antérieur à la saison passée, veuillez utiliser le formulaire d'inscription, accompagné de votre chèque à l'ordre de la mjc-tc et des documents demandés.

VACANCES SCOLAIRES

La mjc est fermée durant les vacances de Noël et le mois d'août. Durant les vacances, les stages remplacent les activités régulières.

C'est donc l'occasion de tester une nouvelle activité ou tout simplement de nous découvrir !

DOCUMENTS À FOURNIR

Une pièce d'identité.

Un certificat médical de moins de trois mois autorisant une activité physique et sportive (obligatoire).

Une autorisation parentale est exigée pour les enfants de moins de 13 ans qui rentrent chez eux non accompagnés.

Pour les Colombiens

Pour bénéficier des réductions : justificatif de domicile (loyer, edf).

Pour les tarifs préférentiels, l'original et la photocopie de la carte du quotient familial 2017/18 (QF1/QF4) délivrée par la Ville de Colombes, l'avis d'imposition 2016 ou 2017 : 1 cellule parentale : 2 parts, chaque enfant : 1 part.

Pour les retraités

Vous devez justifier du versement d'une pension retraite (sauf pour les abonnés du Service intergénérationnel-Ville de Colombes).

Les documents fournis à l'inscription sont définitifs sur la saison, ils ne pourront pas être remplacés en cas de changement de situation.

Pour le rendez-vous, munissez-vous de votre fiche d'inscription, téléchargeable sur le site ou disponible à l'accueil, et vos justificatifs de réduction.

CHOISIR SA FORMULE

Le forfait annuel

Nous vous le recommandons : celui-ci correspond à 30 séances minimum garanties sur la saison.

Le forfait trimestriel

Il devra être renouvelé chaque trimestre. Un courrier de rappel sera adressé en décembre et en mars. A défaut de renouvellement, vous n'aurez plus accès à l'activité.

Il n'est pas possible de passer au forfait annuel qu'au début du trimestre suivant. Il n'y aura pas de modification en cours de trimestre.

Pour les enfants de 2 à 6 ans, une formule 12 tickets est disponible.

Le ticket visiteur

A partir du 3ème ticket acheté, la cotisation toutes activités est obligatoire.

RÉDUCTIONS

Pour les adhérents, à partir du 2ème forfait annuel à l'exception du forfait particulier et activités enfants.

Pour les Colombiens, sur la cotisation annuelle.

Pour les tarifs préférentiels (Colombiens), sur la cotisation annuelle et sur le 1er forfait annuel à l'exception du forfait particulier et trimestriel.

Forfait annuel réduit d'un tiers au 1er janvier.

Réduction de 50% sur la cotisation annuelle toutes activités dès le 1er mars.

Vous pouvez également nous consulter à tout moment pour connaître la disponibilité d'un cours.

REMARQUES IMPORTANTES

La licence

Les licences sont exigées (validité de trois ans) par les fédérations sportives : taï-chi-chuan, karaté, self-défense, judo.

Assurance

L'assurance personnelle est obligatoire. En cas d'accident durant l'activité, votre assurance personnelle couvre tout ou partie des frais occasionnés, l'assurance de la mjc-tc étant complémentaire.

Annulation d'une activité

La mjc-tc se réserve le droit de suspendre ou d'annuler une activité dont l'effectif serait insuffisant. Le cas échéant, il sera possible de choisir une autre activité ou d'obtenir un remboursement.



ADHÉSION AUX ACTIVITÉS		-13	13/24	+25	retraité
Non-colombien		36,30	37,90	69,70	37,90
Colombien		25	26,20	57,60	26,30
Colombien impôts 2016/2017 : 8612/QF 3-4 R1		10,20	12	40,30	12
Colombien impôts 2016/2017 : 5762/QF 1-2 R2		5	6	34,70	6
COTISATION AUX ACTIVITÉS		-13	13/24	+25	retraité
Forfait trimestre					
1 cours hebdomadaire		66,40	94	110	76,50
Forfait saison					
1 cours hebdomadaire		165	157,05	263,40	185,40
Colombiens R1 R2		108,45	102,90	173,10	121,80
Forfait supplémentaire		-	98,10	165	115,50
Forfait parcours et atelier saison					
1 cours hebdomadaire		213,90	205,95	312,20	234,30
Colombiens R1 R2		157,50	151,80	222	170,70
Forfait supplémentaire		-	143,22	210,15	161,16
Forfait atelier théâtre saison					
1 cours hebdomadaire		-	274,65	416,40	312,45
Colombiens R1 R2		-	202,35	295,95	227,55
Forfait supplémentaire		-	190,95	280,20	214,95
Passeport activités hors atelier					
+ de 3 cours hebdomadaires		-	385,30	627,80	436
Passeport forme					
3 cours hebdomadaires de gym, stretching		-	282,70	476,60	334,70
Passeport arts martiaux					
2 cours hebdomadaires au choix		199	200,20	336	264,90
Formule aux tickets toutes activités					
Ticket visiteur		16	16	16	16
Ticket uniquement pour les enfants de 2 à 6 ans		72,60			
Licences					
Karaté / Judo / Self-défense / Défense training /		38	38	38	38
Tai-chi-chuan / Kung fu		33	33	33	33

Adhésion simple sans activités : Non-colombien : 14,50€ / Colombien : 7,95€



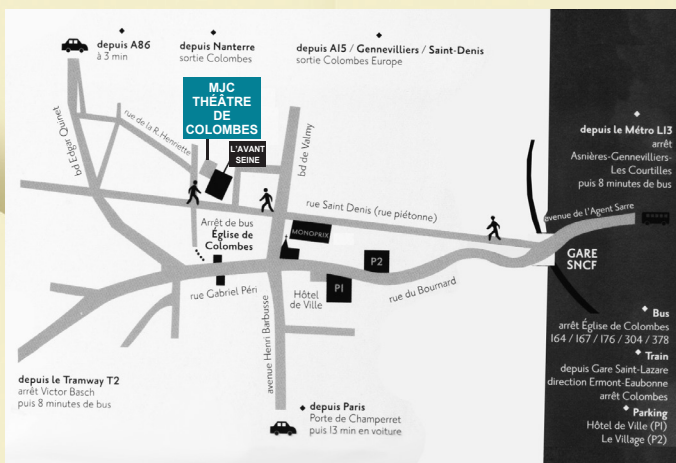
CONTACT

Email
mjctheatrecolombes@wanadoo.fr

Site
www.mjctheatre.com

Pour les réservations spectacles
reservation@mjctheatre.com

Pour recevoir notre newsletter
info@mjctheatre.com



MJC THÉÂTRE DE COLOMBES

WWW.MJCTHEATRE.COM

**Parvis des Droits de l'Homme
96/98 rue Saint-Denis - 92700 Colombes
01 56 83 81 81**

En Métro - Ligne 13

Arrêt : Asnières-Gennevilliers-Les Courtilles
puis 8 minutes de bus

En bus

Arrêt : Eglise de Colombes
Bus : 164 / 167 / 176 / 304 / 378

En train

De la Gare Saint-Lazare
Direction Ermont-Eaubonne
Arrêt Colombes

Parking : Hôtel de Ville / Le Village

Conception et mise en page : Djahida Kabouia

Document non contractuel. La direction se réserve le droit de modifier ce document pour des raisons indépendantes de sa volonté - Impression : APF Entreprises 3i concept - Imprim'Vert

18/19

mjctheatre.com
01 56 83 81 81

Colombes
avec le soutien de
la ville de Colombes



FFMCJ

 **hauts-de-seine**
CONSEIL GÉNÉRAL

96/98 RUE SAINT-DENIS 92700 COLOMBES