

**mjc** 20  
21  
**Colombes**

Rien n'est  
solitaire,  
tout est  
solidaire.

*Victor Hugo*



[mjctheatre.com](http://mjctheatre.com) - 01 56 83 81 81

# L'EDITO

## UNE NOUVELLE SAISON

Cette saison qui s'annonce est pleine d'incertitudes. L'année 2019/2020 a été un séisme pour tout le monde. Il nous faut maintenant reconstruire, nous relancer et redonner de la vie et du lien. Mais il nous faut aussi tenir compte du contexte général et de nos particularités. Le monde, la ville, la MJC démarrent pour cette saison 2020/2021 une nouvelle ère avec vous. Les conditions financières sont incertaines, mais nous resterons présents.

La direction et l'accueil vont changer. Notre responsable de la coordination des activités, Frédérique, va nous quitter pour une retraite méritée : nous ne pouvons que la remercier pour toutes ces années de projets et d'idées. La maison gardera son empreinte. Une équipe renouvelée va donc vous accompagner en 2020/2021, avec elle et avec vous nous devons construire la MJC d'après.

Le contexte sanitaire et social est transformé, nos vies vont devoir s'y adapter. La MJC souhaite trouver sa place pour les adhérents en continuant à proposer son projet global d'activité, de programmation culturelle. Tout ne sera peut-être pas possible, nous allons commencer par les activités. Nous adapterons nos propositions à la réalité sanitaire.

**Nous avons besoin de vous, vous êtes la force et le cœur de la MJC.** Cette brochure est faite pour vous vous y trouverez l'ensemble des activités régulières. Nous espérons qu'elles aideront chacun à retrouver de la sérénité et de l'épanouissement.

**Nous comptons sur vous : venez donc danser, chanter, jouer, réfléchir, travailler, respirer, regarder, courir, manger, boire un thé et tout ce que vous inventerez avec nous pour tracer un nouveau chemin qui restera fait de liens et de solidarité!**

**Venez continuer à faire de la MJC une Maison de partage.**

Belle saison 2020/2021

Hauts les cœurs !

La Présidente  
Valérie Mestres



Nicole Goueta  
Maire  
de Colombes



Valérie Mestres  
Présidente  
de la mjc

## LA MJC DE COLOMBES EST UNE ASSOCIATION D'EDUCATION 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.**

**C'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 à la mjc vous pouvez laisser vos coordonnées à :**  
[contact@mjctheatre.com](mailto:contact@mjctheatre.com)

### NOS PARTENAIRES





# LE SOMMAIRE

<b>EDITO</b>	2
<b>MEMBRES DU BUREAU</b>	4
<b>CONSEIL D'ADMINISTRATION</b>	4
<b>MEMBRES DE DROITS</b>	4
<b>EQUIPE PERMANENTE</b>	4
<b>PROFESSEURS DES ACTIVITES</b>	4
<b>STAGES</b>	5
<b>ACTIVITES ENFANTS 2-13 ANS</b>	7
<b>ACTIVITES ADOS 13-17 ANS</b>	12
<b>ACTIVITES ADULTES 16 ANS ET +</b>	15
<b>INFOS PRATIQUES</b>	19
<b>MJC EN QUELQUES DATES</b>	21
<b>TARIFS 2020-2021</b>	23

## MEMBRES DU BUREAU

Présidente  
**Valérie Mestres**  
Vice-présidente  
**Micheline Lacroix**  
Secrétaire  
**Catherine Rouart**  
Trésorière  
**Radia Laadjal**  
Vice trésorière  
**Layane Chawaf**  
Membre  
**Brigitte Romil**

## CONSEIL ADMINISTRATION

Malika Da Silva Alves  
Claudine François  
Annabelle Horte-Guillon  
Radia Laadjal  
Micheline Lacroix  
Chhiv Lay Tan  
Michel Mahot

Sophie Maron  
Catherine Maitre  
Catherine Rouart  
Arlette Topcha  
Dominique Vernhes  
Monique Wintz

## MEMBRES DE DROITS

Maire de Colombes  
**Madame Nicole Goueta**  
ou son représentant  
Maire adjoint à la vie associative et aux sports  
**Monsieur Rachid Chaker**  
Directeur départemental jeunesse et sports  
Délégué de la fédération régionale des mjc  
Directeur(trice) mjc-tc  
Représentant du personnel  
**Aïssa Ben-Braham**

## EQUIPE PERMANENTE

Responsable administrative & financière  
**Sylvie Bozzetto**

Responsable technique & cinéma  
**Aïssa Ben-Braham**

Maquettiste/Graphiste  
**Djahida Kabouia**

Chargée communication & secrétariat  
**Sylvie Héliin**

Chargée accueil & secrétariat  
**Amel Jaffal**

Agent d'entretien  
**Oulhadj Ait Chellouche & Marie-Rose Thelusmon**

Agent de sécurité  
**Williamson Olysse**

Projectionniste & sécurité  
**Jonathan Bencini**

## PROFESSEURS DES ACTIVITES



# LES STAGES

## BIEN-ETRE

### YOGA INTEGRAL

Krystel Hountchégnon

Un atelier pour se ressourcer, relâcher les tensions et recharger vos batteries ! La séance commencera par une relaxation suivi d'étirements, puis des exercices de pranayama (travail du souffle). Les enchainements seront construits de manière à équilibrer les effets des asanas (postures) et à libérer les canaux énergétiques.

**Samedis : 16h à 18h**

- 03 octobre • 17 octobre • 21 novembre • 05 décembre
- 09 janvier • 23 janvier • 06 février • 06 mars • 20 mars
- 27 mars • 10 avril • 29 mai • 05 juin • 19 juin

Tarif : 25€

Tous niveaux

### YOGA EN FAMILLE

avec Krystel Hountchégnon

Cette atelier en famille est dédié aux parents et aux enfants mélangeant inventivité, stabilité et improvisation pour une séance de bonne humeur et d'amusement ! Un moment relationnel unique où le partage des émotions, sensations et activités physiques ouvrent de nouveaux horizons.

**Samedis :**

**14h à 14h45** (3-6 ans) / **14h45-15h45** (7 ans et +)

- 17 octobre • 21 novembre • 05 décembre • 23 janvier
- 20 mars • 10 avril • 29 mai • 05 juin

Tarifs : 20€ (1 adulte + 1 enfant) / 30€ (1 adulte + 2 enfants)

Tous niveaux

## DANSE

### TALONS HAUTS

Laura Lago

Des exercices basés sur le Pilates, le Yoga et l'expérience de danseuse professionnelle de Laura, nous tonifions et renforçons notre corps et améliorons la souplesse de nos articulations. Ensuite les talons chaussés, accompagné de musique, nous enchaînons différentes marches dansées avec des mouvements chorégra-

phiques. Avec comme résultat une ceinture abdominale plus tenue, un périnée plus musclé, des jambes et bras plus fuselés et un port de tête plus élégant !

**Dimanches : 11h à 12h30**

- 04 octobre • 15 novembre • 13 décembre • 10 janvier
- 07 février • 14 mars • 11 avril • 30 mai • 13 juin

Tarif : 22€

Tous niveaux dès 16 ans / Pour tous y compris les hommes

### ORIENTALE

Laurence Dehaene

La danse orientale est accessible à tous sans contre indication ; elle vient d'Egypte mais réunit d'autres influences comme les danses indiennes, africaines, tziganes et le flamenco car elle fût véhiculée longtemps par des peuples migrants.

Cette danse est toute en isolation et ne se limite pas seulement à des mouvements du bassin, elle sollicite souplesse, 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 développer les abdominaux et d'entretenir le dos.

**Samedis :**

**12h30 à 13h30** • 10 octobre • *débutant*

**16h30 à 18h30** • 21 novembre • *débutant*

**16h30 à 18h30** • 5 décembre • *intermédiaire*

Tarif : 20€

Niveaux débutant, intermédiaire

### DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

Sindou et Ousmane à la percussion

Venez découvrir ou enrichir votre pratique de la danse africaine traditionnelle. Elle sollicite les parties du corps, permet d'évacuer stress et fatigue tout en augmentant sa puissance cardio-vasculaire, son endurance à l'effort. Elle permet aussi un réel renforcement musculaire et la maîtrise de la coordination des mouvements. Ecouter son corps, s'imprégner des rythmes, bouger, se défouler au son des percussions.

**Dimanches : 14h30 à 17h30**

- 04 octobre • 13 décembre • 10 janvier • 14 mars
- 30 mai

Tarif : 30€

Tous niveaux



## CORPOREL ET SPORTIF

### SPORT EVEIL

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

**5 ans • mercredi : 10h30 à 11h30** - FASEE01

Christophe Cabiran

### BABY GYM

Contribuer au développement de la motricité, exécuter des mouvements physiques adaptés à leur âge !

**2-3 ans • mardi : 9h30 à 10h15** - FABGE01 - parents-enfants 

**3 ans • mardi : 17h à 17h45** - FABGE02

**4-5 ans • mardi : 17h45 à 18h30** - FABGE03

**4-5 ans • mercredi : 16h30 à 17h15** - FABGE04

Jennifer Galant

### GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Discipline sportive à composante artistique utilisant des rubans, cordes, ballons, cerceaux, massues...

**6-7 ans • mercredi : 13h15 à 14h15** - FAGRE01

**8-9 ans • mercredi : 14h15 à 15h15** - FAGRE02

**10-15 ans • mercredi : 15h15 à 16h15** - FAGRE03

Jennifer Galant

### EVEIL ARTISTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE

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

**4-5 ans • mercredi : 10h à 12h** - FBARE01

Sophie Truant, Caroline Gilmas, Adélaïde Dagnet

### MULTISPORTS

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

**6-12 ans • lundi : 17h à 18h** - FASPE01

**6-10 ans • mercredi : 9h30 à 10h30** - FASPE02

**6-10 ans • mercredi : 11h30 à 12h30** - FASPE03

Christophe Cabiran

### ESCALADE

Coordination, déplacement dans l'espace, souplesse et musculature. Un bon moyen de travailler la motricité.

**9-11 ans • mercredi : 13h à 14h** - FAESE01

**9-11 ans • mercredi : 14h à 15h** - FAESE02

**11-13 ans • mercredi : 15h à 16h** - FAESE03

**8-9 ans • mercredi : 16h à 17h** - FAESE04

Franck Ansquer

### ARTS DU CIRQUE

Acrobaties au sol, portés, pyramides, fil, trapèze, mini-trampoline, boule d'équilibre. Force et fragilité, effort et performance, équilibre, risque et adrénaline !

**8-10 ans • mercredi : 13h à 14h** - FACIE01 - déb.

**8-10 ans • mercredi : 14h à 15h** - FACIE02 - inter.

**11-13 ans • mercredi : 15h à 16h** - FACIE03 - déb.

**11-13 ans • mercredi : 16h à 17h** - FACIE04 - inter.

Gérolde Büchler

### ART DU COMBAT

#### BABY JUDO

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

**4-5 ans • mercredi : 9h30 à 10h30** - AMBJE01

**4-5 ans • mercredi : 10h30 à 11h30** - AMBJE02

**4-5 ans • samedi : 9h30 à 10h30** - AMBJE03

**4-5 ans • samedi : 10h30 à 11h30** - AMBJE04

**4-5 ans • samedi : 15h à 16h** - AMBJE05

Nora Yassa

#### JUDO

Développer ses capacités de motricité et de souplesse en multipliant des exercices ludiques de roulades et de déplacements en tout genre, debout et au sol.

**6-8 ans • mercredi : 11h30 à 12h30** - AMJUE01\*

**6-8 ans • mercredi : 18h à 19h** - AMJUE02\*\*

**9-12 ans • mercredi : 19h à 20h** - AMJUE03\*\*

**6-8 ans • samedi : 11h30 à 12h30** - AMJUE04\*

**6-8 ans • samedi : 13h à 14h** - AMJUE05\*

**9-12 ans • samedi : 14h à 15h** - AMJUE06\*

Nora Yassa\*, Christel Morisset\*\*

#### BABY KARATE

Discipline, respects des règles et des camarades. Le baby karaté permet également d'effectuer un travail sur la mémorisation grâce aux différents mouvements que l'enfant devra apprendre. L'énergie de l'enfant sera canalisée et libérée de manière constructive.

**4-5 ans • mardi : 17h à 18h** - AMBKE01

**4-5 ans • mercredi : 16h à 17h** - AMBKE02

**4-5 ans • vendredi : 17h à 18h** - AMBKE03

Christophe Cabiran

## KARATE

Techniques ludiques utilisant les parties du corps comme attaque ou défense. Le code moral fait partie de l'enseignement : respect, politesse, salut, autant de valeurs qu'il n'est jamais trop tôt pour développer.

**6-8 ans** • lundi : 18h30 à 19h30 - AMKAE01

**6-8 ans** • mardi : 18h à 19h - AMKAE02

**6-8 ans** • mercredi : 17h à 18h - AMKAE03

**9-11 ans** • mercredi : 18h à 19h - AMKAE04

**11-13 ans** • mercredi : 19h à 20h - AMKAE05

**9-11 ans** • vendredi : 18h à 19h - AMKAE06

**11-13 ans** • vendredi : 19h à 20h - AMKAE07

Christophe Cabiran

## KUNG-FU

Découvrir, expérimenter la richesse et la grande variété des mouvements, sont des atouts pour que les enfants grandissent et se construisent harmonieusement.

**6-8 ans** • jeudi : 17h à 18h - AMKUE01 - inter. / avancé

**6-8 ans** • jeudi : 18h à 19h - AMKUE02 - déb.

**9-12 ans** • jeudi : 19h à 20h - AMKUE03

Mahmoud Migauo

## DANSE

### EVEIL CORPOREL

Enrichir le langage corporel en faisant appel à la sensibilité, l'imaginaire et les émotions.

**4-5 ans** • lundi : 17h à 18h - FAMOE01\*

**4-5 ans** • mardi : 17h à 18h - FAMOE02\*\*\*\*

**4-5 ans** • mardi : 17h à 18h - FAMOE03\*\*

**4-5 ans** • mercredi : 13h30 à 14h30 - FAMOE04\*\*

Sylvie Heymans\*, Caroline Gilmas\*\*, Mika Pires\*\*\*\*

### MODERNE

Idéal pour se défouler, mais aussi développer la motricité. Les enfants prennent conscience des différentes parties de leur corps et de la place qu'il occupe en mouvement, dans un espace donné. Ils acquièrent la notion de "bouger en musique" et de rythme.

**9-12 ans** • lundi : 18h15 à 19h15 - FAMOE05\*\*\*

**6-8 ans** • mardi : 18h à 19h - FAMOE06\*\*\*

**6-8 ans** • mardi : 18h à 19h - FAMOE07\*\*

**6-8 ans** • mercredi : 13h à 14h - FAMOE08\*

**9-12 ans** • mercredi : 14h à 15h - FAMOE09\*

**9-12 ans** • mercredi : 14h30 à 15h30 - FAMOE10\*\*

**6-8 ans** • mercredi : 15h30 à 16h30 - FAMOE11\*\*

Sylvie Heymans\*, Caroline Gilmas\*\*, Mika Pires\*\*\*\*

## HIP-HOP / INITIATION BREAK

Se perfectionner à la danse et aux différents styles qui la composent. Travail chorégraphique, danse libre, moment de dépense et de créativité, mouvements acrobatiques, des contractions et décontractions des muscles en rythme. La danse s'appuie énormément sur le rythme avec des syncopes, des arrêts, des silences.

**8-17 ans** • samedi : 10h15 à 12h15 - FABRA01

Greg Prudent

## CLASSIQUE

Acquérir une souplesse anatomique des articulations qui permet d'exécuter les différents mouvements de danse. Les principes fondamentaux de la technique du classique sont : attitude générale du corps, position adéquate, alignement de la tête et des épaules dans une verticale, silhouette longiligne, danse sur les pointes et souplesse. Les exercices développent force musculaire, équilibre, souplesse et grâce.

**6-8 ans** • mercredi : 15h à 16h - FACLE01\*

**8-10 ans** • mercredi : 16h à 17h - FACLE02\*

**11-13 ans** • mercredi : 17h à 18h - FACLE03\*

**6-8 ans** • samedi : 14h30 à 15h30 - FACLE04\*\*

**9-12 ans** • samedi : 15h30 à 16h30 - FACLE05\*\*

Laura Lago\*, Iréna Yang\*\*

## AFRICAIN

Appréhender son corps dans un nouveau rapport à l'espace. Développer l'écoute du rythme et la coordination. Découvrir sa propre gestuelle. Aborder le répertoire des danses traditionnelles de l'Afrique. Se sentir bien dans son corps. Être avec soi et être avec les autres. Travailler dans une ambiance festive et décontractée sur une musique rythmée et percutante.

**8-10 ans** • lundi : 18h à 19h - FAAPFE01

Sindou Cissé

## THEATRE

### THEATRE EVEIL

L'enfant et le groupe s'approprient les univers imaginaires avec au programme expression corporelle, mise en dialogue de « personnages », jeux.

**6-7 ans** • mercredi : 10h à 11h - FATHE01

Collectif Lilalune, etc.

## THEATRE

Favoriser l'imaginaire, éveiller les sens, explorer les émotions, travailler la voix jusqu'à aboutir au travail d'interprétation de manière ludique et poétique.

**8-10 ans** • mercredi : **11h à 12h** - FATHE02

**8-10 ans** • mercredi : **13h à 14h** - FATHE03

**11-13 ans** • mercredi : **14h à 15h15** - FATHE04

**11-13 ans** • mercredi : **15h15 à 16h30** - FATHE05

**8-10 ans** • samedi : **9h45 à 10h45** - FATHE06

**11-13 ans** • samedi : **10h45 à 12h** - FATHE07

**11-13 ans** • samedi : **12h à 13h15** - FATHE08

Collectif Lilalune, etc.

## MUSIQUE

### EVIL MUSICAL

L'enfant écoute, touche, joue des instruments, ressent des émotions, du plaisir avec la musique. Il utilise toutes ses ressources : voix, langage, chant, corps, expression corporelle.

**5-6 ans** • mercredi : **13h à 14h** - FAMUE01

**6-7 ans** • mercredi : **14h à 15h** - FAMUE02

Adélaïde Dagnet

### GUITARE DEBUTANT

Afin de faciliter l'apprentissage des débutants, nous réduisons le nombre de guitaristes à 5 enfants, sur une séance de 30 min. Pour constituer les groupes de niveaux, une réunion sera organisée avant les cours !

**9-13 ans** • lundi : **17h30 à 18h** - FAGUE01 - déb.

**9-13 ans** • lundi : **18h à 18h30** - FAGUE02 - déb.

**9-13 ans** • lundi : **18h30 à 19h** - FAGUE03 - déb.

**9-13 ans** • lundi : **19h à 19h30** - FAGUE04 - déb.

Adrien Sohier

### GUITARE INTERMEDIAIRE

Apprenez ou perfectionnez votre pratique de la guitare avec un répertoire varié et une pédagogie adaptée à chacun ! Développer le sens rythmique et mélodique. Etudier l'harmonie et les techniques d'improvisation.

**9-13 ans** • jeudi : **19h à 20h** - FAGUE05 - inter.

Adrien Alquier

## ART PLASTIQUE

### DESSIN-PEINTURE

Imaginer, croquer, rire et rêver ! L'enfant apprend à développer son imaginaire et sa liberté d'expression tout en acquérant les connaissances techniques du dessin et de la couleur : fusain, gouache, pastel, collage, assemblage. Développer un savoir-faire et explorer sa créativité.

**5-7 ans** • mardi : **17h à 18h** - FADEE01

**8-12 ans** • mardi : **18h à 19h** - FADEE02

**8-12 ans** • mercredi : **13h30 à 14h30** - FADEE03

**5-7 ans** • mercredi : **14h30 à 15h30** - FADEE04

**8-12 ans** • mercredi : **15h30 à 16h30** - FADEE05

**10-13 ans** • mercredi : **16h30 à 17h30** - FADEE06

Emmanuelle Levy

### POTERIE SCULPTURE ET CERAMIQUE

Jouer, pétrir, façonner, créer... Les enfants découvrent le travail de l'argile pour leur plus grand plaisir ! Tout en s'amusant, ils intègrent des notions de volume, d'espace, de proportions, de formes, et d'observation. Dans le respect du rythme de chacun, cet atelier développe leur créativité et leur imaginaire.

**6-8 ans** • mercredi : **13h30 à 14h30** - FAPOE01

**9-12 ans** • mercredi : **14h30 à 15h30** - FAPOE02

**9-12 ans** • mercredi : **15h30 à 16h30** - FAPOE03

**6-8 ans** • mercredi : **16h30 à 17h30** - FAPOE04

**6-10 ans** • samedi : **10h à 12h** - FAPOE05 - parents-enfants

Laurence Duhamel



### GRAFF-STREET ART

Votre enfant est fan de Street Art ? Vous voulez laisser libre cours à sa fibre créative ainsi qu'à celle de ses amis ? Peinture à la bombe, dessin, pochoir, personnalisation d'accessoires... Vous avez la possibilité de découvrir différentes techniques issues de la culture graffiti.

**11-17 ans** • mercredi : **14h à 16h30** - FBGRA01

Vincent Veyret

### MODE ET STYLISME

Apprendre les différentes étapes de la création d'un vêtement. Au programme : initiation au dessin de mode, prise de mesures et essayages, création et utilisation d'un patron de couture, création de la figurine de mode, coupe de tissus, montage, retouches et finitions, couture à la main et à la machine.

**8-12 ans** • vendredi : **17h à 18h15** - FAMSE01

Elena Patrascu

## LANGUE

### ANGLAIS / KID'S BOX

Jouer, écouter, parler, chanter, dessiner pour découvrir en s'amusant les fondamentaux de la langue anglaise. Grâce à la méthode ludique Kid's Box développée par l'Université de Cambridge, les enfants abordent le vocabulaire et la grammaire, contextualisés et pratiqués à travers d'histoires, de chansons et de jeux.

Kid's box starter

**4-6 ans** • samedi : **9h30 à 10h30** - FAANE01 - déb. (1ère partie)

**4-6 ans** • samedi : **10h30 à 11h30** - FAANE02 - inter. (2ème partie)

Kid's box 1

**7-9 ans** • samedi : **11h30 à 12h30** - FAANE03 - (1ère partie)

**7-9 ans** • samedi : **14h à 15h** - FAANE04 - (2ème partie)

Kid's box 2

**8-11 ans** • samedi : **15h à 16h** - FAANE05

Violette Khatami

### ANGLAIS EN CHANSON

Transmettre aux enfants deux passions : la langue anglaise et la musique ! Le fait de chanter en groupe, d'apprendre une mélodie ou des mots par cœur provoque des moments amusants qui ne peuvent donner à l'anglais qu'une allure positive et ludique.

**4-6 ans** • jeudi : **17h à 18h** - FAACE01

**7-8 ans** • jeudi : **18h à 19h** - FAACE02

Dahlia Dumont

### UN ESPACE DEDIE AUX PARENTS ET AUX ENFANTS POUR PARTAGER EN FAMILLE A LA CAFET'

C'est un espace délimité dans les locaux de la mjc, calme et ludique, aménagé de façon à favoriser l'autonomie par la mise à disposition de matériel pédagogique : livres, jeux, sous toutes ses formes.

Un lieu d'échanges, d'animations pour tous (petits et grands), pour favoriser l'épanouissement et le lien social.

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 !

### DES STAGES ENFANTS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

Durant chaque période de vacances scolaires sauf Noël et Août, la mjc organise des stages pour les enfants.

Ils sont ouverts à tous, sans prérequis de niveaux et permettent de découvrir des disciplines de manière ludique.

Il y en a pour tous les goûts : de la danse, du théâtre, du cirque, de la gymnastique, du dessin-peinture, de la couture, de la cuisine, des ateliers scientifiques, et bien d'autres surprises attendent vos enfants.

Des stages sous forme de parcours-découverte sont proposés régulièrement, afin de proposer des temps de rencontres entre les différentes disciplines artistiques, culturelles et sportives, et de décroïsonner les pratiques.

Le programme détaillé de chaque semaine de stage sera communiqué ultérieurement au cours de la saison 2020/21 (informations disponibles au bureau d'accueil, sur le site internet et la page Facebook de la mjc).

### UN GOUTER A LA CAFET'

Tous les mercredis de 14h à 17h avec Brigitte et Helena : des idées gourmandes pour l'heure du goûter !

Venez en famille ou entre amis partager ce moment convivial, vous serez les bienvenus !



## CORPOREL ET SPORTIF

### ARTS DU CIRQUE

Exploration de nouvelles sensations, en équilibre, au sol, dans les airs, fil, trapèze, acrobatie au sol, mini-trampoline, pyramides, boule. Maîtrise du corps, gestion de l'équilibre et appréhension de l'espace.

**13-17 ans • mardi : 18h à 20h** - FACIA01

Compagnie Le Fil de Soie

### GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Discipline sportive à composante artistique utilisant des rubans, cordes, ballons, cerceaux, massues...

**10-15 ans • mercredi : 15h15 à 16h15** - FAGRE03

Jennifer Galant

### ESCALADE

Venez grimper sur une structure équipée de prises, comme vous en avez envie ! Cette discipline développe une meilleure connaissance de soi, le sens de l'équilibre, la motivation et la confiance en ses partenaires.

**14-17 ans • mercredi : 17h à 18h** - FAESA01

Franck Ansqver

## ART DU COMBAT

### JUDO

Souplesse, tonicité, gérer ses émotions et gagner en confiance. Apprendre à se défendre sans faire mal, une belle école de vie !

**13-17 ans • mercredi : 20h à 21h** - AMJUA01

**13-17 ans • vendredi : 20h à 21h** - AMJUA02

Christel Morisset

### KARATE

Associe force, souplesse et maîtrise de soi. Cette discipline met en avant de nombreux exercices de coordination qui aident à l'apprentissage de la mémorisation.

**+ 13 ans • vendredi : 20h à 22h** - AMKAA01

Christophe Cabiran

### KUNG-FU

Travailler la souplesse, idéal pour une bonne condition physique, vous gagnez en coordination, agilité, et tonicité.

**+ 13 ans • jeudi : 20h à 21h30** - AMKUA01

Mahmoud Migau

## DANSE

### HIP-HOP ET INITIATION BREAK

Mouvements acrobatiques, décontractions, contractions des muscles en rythme. Cette danse urbaine, indissociable de la musique hip-hop, traduit le sentiment vécu en mouvements énergiques, saccadés et originaux. Une danse tonique et dynamique : vos muscles travaillent, ainsi que votre système cardio-vasculaire. Une occasion de vous défouler, de vous amuser, de découvrir et de progresser à votre rythme.

**8-17 ans • samedi : 10h15 à 12h15** - FABRA01

Greg Prudent

### HOUSE DANSE

Influences : africaine, latinos, tap-dance, popping, locking et descente au sol. Il met l'accent sur les pieds rapides et complexes et sur des mouvements fluides axés au niveau du torse. Un judicieux mélange d'énergies et de rythme qui va vous plaire !

**+ 13 ans • vendredi : 20h à 21h30** - FAHDA01

Caroline Boust

### MODERNE

Cette danse joue sur les rythmes et les techniques. Elle demande de la souplesse, de la rigueur et de l'énergie. La danse moderne se caractérise par la coordination et l'isolation des mouvements, travailler le rythme, la coordination, l'improvisation, les déplacements, les tours, l'équilibre, les déplacements, la confiance en soi...

**13-17 ans • lundi : 19h15 à 20h30** - FAMOA01

Mika Pires

## THEATRE

### ATELIER THEATRE

Les comédiennes proposent 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.

**14-17 ans • mercredi : 16h45 à 18h45** - FBTHA01

**13-15 ans • samedi : 13h15 à 14h30** - FATHA01

Collectif Lilalune, etc.

## MUSIQUE

### GUITARE

Permettre d'acquérir les bases permettant une bonne utilisation de l'instrument et prendre plaisir à en jouer ! Développer son sens rythmique et mélodique, étudier l'harmonie et les techniques d'improvisation.

**+13 ans** • **lundi : 19h30 à 20h30** - FAGUA01\* déb. / inter.

**+13 ans** • **mardi : 19h à 20h** - FAGUA02\*\* déb.

**+13 ans** • **mardi : 20h à 21h** - FAGUA03\*\* inter.

**+13 ans** • **jeudi : 20h à 21h30** - FAGUA04\* inter. / avancé

Adrien Sohier\*, Adrien Alquier\*\*

## ART PLASTIQUE

### BD-MANGA

Initiation et perfectionnement aux techniques de dessin, en vue de créer sa propre illustration, bande dessinée ou manga.

**13-17 ans** • **samedi : 14h à 16h** - FBMAA01

Isa André

### 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.

**11-17 ans** • **mercredi : 14h à 16h30** - FBGRA01

Vincent Veyret

## VIVRE ENSEMBLE

Nous sommes convaincu.e.s que les activités culturelles ou l'engagement associatif sont les clefs d'un meilleur « vivre ensemble », que beaucoup appellent de leurs vœux aujourd'hui, et nous tenons à le faire savoir.

Que vous soyez jeune... ou moins jeune, la mjc vous est donc grande ouverte. C'est une maison que nous souhaitons accessible à toutes et à tous, dans la plus grande diversité. Nous serons heureux/ses de vous y retrouver.

## MODE ET STYLISME

Création de la figurine de mode, construction du patron, coupe de tissus, montage, retouches et finitions. Une activité à la fois technique, artistique et créative dans des domaines d'application très variés.

**13-17 ans** • **vendredi : 18h15 à 19h30** - FAMSA01

Elena Patrascu

## LANGUE

### CONVERSATION EN ANGLAIS

Un atelier ludique de conversation en anglais pour apprendre et pratiquer, savoir discuter de sujets de la vie quotidienne, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

**13-17 ans** • **mardi : 18h30 à 20h** - FACAA01

John Beshara, Dahlia Dumont

## DES STAGES PONCTUELS JEUNES ET ADULTES

Différents stages sont proposés à nos adhérents, en parallèle en matière d'offre d'activités récurrentes. Ils ont pour objectif de tester avec vous de nouvelles activités et d'offrir la possibilité à nos adhérents d'approfondir certaines pratiques. Cette année encore, la « Maison » vibrera au rythme de la créativité.

## UN ESPACE JEUNES A LA CAFET'

L'espace jeunesse est ouvert à tous les collégiens et lycéens. Les jeunes peuvent passer, venir se poser, discuter, faire leurs devoirs, manger, faire un baby-foot.

Adhérer à la mjc, c'est bien plus qu'une simple signature ... Vous soutenez le projet de l'association, ses valeurs. A ce titre, vous défendez les fondements éducatifs de la mjc qui reposent sur la solidarité, l'humanisme et la citoyenneté. (adhésion : 7,95 € à l'année)



## CORPOREL ET SPORTIF

### STRETCHING

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

**lundi : 11h à 12h** - FOSTA01\*

**lundi : 18h à 19h** - FOSTA02\*\*

**mardi : 11h15 à 12h15** - FOSTA03\*

**samedi : 10h30 à 11h30** - FOSTA04\*\*

Jennifer Galant\*, Patricia Noël\*\*

### RENFORT MUSCULAIRE

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

**lundi : 20h à 22h** - AMMUA01

**mercredi : 20h30 à 22h30** - AMMUA02

Christophe Cabiran

### BARRE A TERRE

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

**lundi : 19h à 20h** - FOBTA01

**mercredi : 18h à 19h** - FOBTA02

**samedi : 9h30 à 10h30** - FOBTA03

**samedi : 11h30 à 12h30** - FOBTA04 - avancé

Patricia Noël

### GYM TONIC

Combinaison parfaite entre exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaires. Séries d'exercices brefs et intenses (alternance toutes les 5 min).

**mardi : 10h15 à 11h15** - FOTOA01

**mardi : 19h à 20h** - FOTOA02

Jennifer Galant

### GYM GLOBALE

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

**vendredi : 18h à 19h** - FOGLA01

**vendredi : 19h à 20h** - FOGLA02

Sylvie Heymans

### GYM BALL

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

**lundi : 18h à 19h** - FOBAA01\*

**mardi : 12h30 à 13h30** - FOBAA02\*\*

Sylvie Heymans\*, Jennifer Galant\*\*

### GYM FORME

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

**lundi : 10h à 11h** - FOFOA01

**lundi : 12h15 à 13h15** - FOFOA02

**vendredi : 12h30 à 13h30** - FOFOA03

**vendredi : 14h à 15h** - FOFOA04

Jennifer Galant

### GYM DOUCE

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

**lundi : 14h à 15h** - FODOA01\*

**jeudi : 14h à 15h** - FODOA02\*\*

**jeudi : 15h à 16h** - FODOA03\*\*

Sylvie Heymans\*, Jennifer Galant\*\*

### 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.

**lundi : 15h à 16h** - FOGAA01

Sylvie Heymans

### YOGA

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

**lundi : 9h30 à 10h45** - FAYOA01 - déb. / inter.

**lundi : 10h45 à 12h** - FAYOA02 - inter. / avancé

**jeudi : 18h15 à 19h30** - FAYOA03 - déb. / inter.

**jeudi : 19h45 à 21h** - FAYOA04 - inter. / avancé

Brigitte Deniau

### YOGA DOUX

Sur un rythme plus lent, le travail corporel s'effectue en profondeur, cela permet de relâcher les tensions physiques, mentales et de développer l'écoute de soi et l'intériorisation.

**mercredi : 10h à 11h** - FAYYA01

Krystal Hountchégnon

### YOGA DYNAMIQUE

Toniques et énergisants, postures et souffle au travers d'enchaînements fluides et variés. Améliore la souplesse et la tonicité, ainsi que l'écoute du corps et la concentration.

**mercredi : 11h à 12h** - FAYTA01\*

**jeudi : 17h à 18h** - FAYTA02\*\*

**jeudi : 18h à 19h** - FAYTA03\*\*

Krystal Hountchégnon\*, Mahendra Chutto\*\*

## YOGA DU SOUFFLE

Axés sur le pranayama. Permet d'améliorer la capacité respiratoire, de réduire le stress, d'augmenter concentration et calme mental.

**mercredi : 14h à 15h** - FAYSA01  
Krystel Hountchégnon

## PILATES

Corriger et améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles, développer la souplesse, éliminer le stress grâce à une technique de respiration.

**mardi : 16h à 17h** - FOPIA01\*  
**mardi : 19h à 20h** - FOPIA02\*  
**mardi : 20h à 21h** - FOPIA03\*  
**mercredi : 16h30 à 17h30** - FOPIA04\*  
**mercredi : 17h30 à 18h30** - FOPIA05\*  
**vendredi : 18h à 19h** - FOPIA06\*\*  
**vendredi : 19h à 20h** - FOPIA07\*\*  
Caroline Gilmas\*, Laura Lago\*\*

## SOPHROLOGIE

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

**lundi : 19h à 20h** - FASOA01  
**mardi : 11h à 12h** - FASOA02  
Josiane Roc Schneider / D'octobre à mars

## ART DU COMBAT

### TAI-CHI-CHUAN

Mouvements lents, harmonieux, la pratique de cet art martial chargé de sagesse chinoise millénaire tonifie les muscles, améliore l'équilibre du corps et de l'esprit. La douceur des mouvements permet une diminution du stress, des tensions corporelles et mentales.

**lundi : 10h30 à 12h** - AMTAA01\*\* déb. / inter.  
**mercredi : 19h30 à 21h** - AMTAA02\* inter. / avancé  
**jeudi : 19h à 20h30** - AMTAA03\*\* déb. / inter.  
**jeudi : 20h30 à 22h** - AMTAA04\* inter. / avancé  
**vendredi : 10h30 à 12h** - AMTAA05\*\* déb. / inter.  
François Chassagne\*, Diane Lorentz\*\*

### KARATE

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

**vendredi : 20h à 22h** - AMKAA01  
Christophe Cabiran

## KUNG-FU

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

**jeudi : 20h à 21h30** - AMKUA01  
Mahmoud Migaou

## SELF-DEFENSE FEMININE

Acquisition des automatismes de défense, tels que se protéger et riposter. Apprendre à se défendre avec les armes naturelles (poings, pieds, genoux...).

**mardi : 20h à 22h** - AMSFA01  
Christophe Cabiran

## DANSE

### MODERNE

Développe le sens artistique, tout en accordant un travail technique rigoureux. Faire en sorte que le corps soit à la danse ce que l'alphabet est au langage !

**mardi : 19h à 20h30** - FAMOA02\*  
**mardi : 20h30 à 22h30** - FAMOA03\*\*  
Jean-Claude Marnigale\*, Mika Pires\*\*

### CLASSIQUE

Expérience de mouvements, mémorisation, écoute, coordination, musicalité, découverte des aptitudes corporelles, le tout avec la finesse et le style !

**mercredi : 19h à 20h30** - FACLA01\* inter. / avancé  
**samedi : 9h30 à 11h** - FACLA02\*\* déb.  
**samedi : 11h à 12h30** - FACLA03\*\* inter.  
**samedi : 13h à 14h30** - FACLA04\* inter. / avancé  
Patricia Noël\*, Frédéric Finnaz\*\*

### CONTEMPORAINE

Vous découvrirez une disponibilité articulaire et musculaire qui vous permettra plus de facilité et de fluidité dans vos déplacements dans l'espace.

**mercredi : 20h à 22h** - FACOA01 - inter.  
Aurélie Ortiz

### 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 !

**jeudi : 19h30 à 20h30** - FAZUA01  
**samedi : 9h30 à 10h30** - FAZUA02  
Sandrine Pecoul

## HOUSE DANCE

Un combiné harmonieux de danse afro, danse latine, jazz, hip-hop, claquettes et bien d'autres !

**vendredi : 20h à 21h30** - FAHDA01

Caroline Boust

## DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

Libérer l'énergie et évacuer le stress de la vie quotidienne. Les jeux d'écout et d'expression favorisent l'épanouissement de chacun... Et dans la joie de vivre !

**lundi : 20h30 à 22h30** - FAAFA01

Sindou Cissé / Accompagné d'Ousmane à la percussion

## AFROKAZZ

Venez vibrer au son des tambours, le soleil, la chaleur seront au rendez-vous ! Fusion de danses Afro-Antillaises et jazz avec des percussions.

**mardi : 20h30 à 22h** - FAKA01

Jean-Claude Marignale

## ORIENTALE

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

**samedi : 14h à 16h** - FAORA01

Laurence Dehaene

## FLAMENCO

Carolina mêle dans un même élan émotion et rigueur. L'élégance de son style révèle une maîtrise du geste et une originalité dépourvue d'artifices.

**lundi : 19h à 20h** - FAFLA01 - déb.

**lundi : 20h15 à 21h45** - FAFLA02 - inter. / avancé

Carolina Pastor

## MUSIQUE

### GUITARE

Acquérir les bases pour une bonne utilisation de l'instrument. Avec sa sonorité douce et profonde, elle développera votre sensibilité.

**lundi : 19h30 à 20h30** - FAGUA01\*\* déb. / inter.

**mardi : 19h à 20h** - FAGUA02\* déb.

**mardi : 20h à 21h** - FAGUA03\* inter.

**jeudi : 20h à 21h30** - FAGUA04\*\* inter. / avancé

Adrien Alquier\*, Adrien Sohier\*\*

## CHORALE

Acquérir une détente corporelle et vocale avec un répertoire varié et coloré. Partager le bonheur de chanter ses chansons préférées, découvrir les musiques du Monde.

**jeudi : 19h30 à 21h30** - FACHA01

Dahlia Dumont

## THEATRE

### ATELIER THEATRE

Un atelier pour jouer, se découvrir et se rencontrer. Utiliser son corps, sa voix, et ses spécificités pour raconter une histoire !

**mercredi : 19h à 22h** - FBTHA02

Compagnie Pavillon 33

## ART PLASTIQUE

### MODE ET STYLISME

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

**vendredi : 19h15 à 21h15** - FBMSA01

Elena Patrascu

### POTERIE SCULPTURE ET CERAMIQUE

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

**mardi : 15h à 17h30** - FBPOA01

**mercredi : 19h à 21h30** - FBPOA02

Laurence Duhamel

### PEINTURE SUR SOIE

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

**jeudi : 14h à 16h30** - FBPSA01

Violette Khatami

### DESSIN-PEINTURE

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

**mardi : 10h30 à 13h** - FBDEA01\*

**mardi : 13h30 à 16h** - FBDEA02\*

**mardi : 19h30 à 22h** - FBDEA03\*\*

Sophie Truant\*, Laurent Besson\*\*



# LES INFOS PRATIQUES

## CARTE D'ADHERENT

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 inclut une assurance couvrant les activités pratiquées.

## ADHESION A LA MJC

Etre 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.

## COTISATION AUX ACTIVITES

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.)

## CONDITIONS DE PAIEMENT

*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**

*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.

## DOCUMENTS A 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 -13 ans qui rentrent chez eux non accompagnés

## Pour les colombiens

*Pour bénéficiaire des réductions*

- justificatif de domicile (loyer, edf)

*Pour les tarifs préférentiels*

- original et la photocopie de la carte du quotient familial 2019/2020 (QF1/QF4) délivrée par la Ville de Colombes, l'avis d'imposition 2018 ou 2019 :  
**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.

## VENEZ ESSAYER UN COURS

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.

## REDUCTIONS

- 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 premier forfait annuel à l'exception du forfait particulier et trimestriel
- forfait annuel réduit d'un tiers au premier janvier
- réduction de 50% sur la cotisation annuelle toutes activités dès le 1er mars

## AIDES FINANCIERES

### *Tickets loisirs jeunes 6/16 ans*

- instaurée par la Caisse des Allocations familiales, qui permet de favoriser l'accès des enfants à des activités sportives et culturelles  
- *adressez-vous à la caisse d'allocations familiales*

### *Pass 92 collégiens 12/16 ans*

- une aide financière du Conseil Général des Hts-de-Seine pour toute inscription à l'activité culturelle ou sportive, destinée aux collégiens inscrits dans le 92  
- <https://pass.hauts-de-seine.net>

## 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 moins de 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.

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

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

## REMARQUES IMPORTANTES

### **La licence**

Elles sont exigées (validité de 3 ans) par les fédérations sportives : taï-chi-chuan, karaté, self-défense, judo.

### **L'assurance**

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

### **L'annulation d'une activité**

La mjc 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.

### **Le remboursement**

**Les adhésions, tickets, forfaits annuels et trimestriels, stages et billetteries ne sont pas remboursables, quel qu'en soit le motif y compris médical.**

## DEVENEZ BENEVOLES LA MJC A BESOIN DE VOUS !

- Etre membre du conseil d'administration
- Aider à l'organisation des événements
- Chantiers participatifs
- Participer aux commissions
- Le mercredi à la cafétéria : vivre ensemble, aide aux devoirs, partage, encadrement  
vous êtes tous les bienvenus pour prendre part au quotidien de la maison. Laissez vos coordonnées à l'accueil, nous vous rappellerons.

## MECENAT CULTUREL

Devenez membre donateur en soutenant l'action de la mjc et bénéficiez de réduction d'impôt :  
[donation@mjctheatre.com](mailto:donation@mjctheatre.com)

Montant du don = 50€

Réduction d'impôt de 66% = 33€

Montant net du don = 16€

# LA MJC EN QUELQUES DATES

## HORAIRES DU BUREAU D'ACCUEIL

A partir du mardi 8 juin

- lundi, mardi, mercredi, vendredi de 9h30 à 13h30 et de 14h à 20h
- jeudi de 14h à 20h
- samedi de 9h30 à 12h30 et de 13h à 17h
- fermé le dimanche et jours fériés

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES

Prise de rendez-vous à partir du 8 juin dès 11h

- **par téléphone** : 01 56 83 81 81
- **sur place** : Parvis des Droits de l'Homme 96/98 rue Saint-Denis 92700 Colombes
- **sur notre site internet** : mjctheatre.com

Uniquement sur rendez-vous à partir du 15 juin de 11h à 14h et de 17h à 20h

- **à l'accueil de la mjc**  
Parvis des Droits de l'Homme  
96/98 rue Saint-Denis 92700 Colombes

## REPRISE DES ACTIVITES

Lundi 14 septembre 2020

## CALENDRIER ANNUEL DES ACTIVITES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Septembre	14-21-28	15-22-29	16-23-30	17-24	18-25	19-26
Octobre	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28	8-15-22-29	2-9-16-23-30	3-10-17-24-31
Novembre	2-9-16-23	3-10-17-24	4-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28
Décembre	7-14	1-8-15	2-9-16	3-10-17	4-11-18	5-12-19
Janvier	4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28	8-15-22-29	9-16-23-30
Février	1-8	2-9	3-10	4-11	5-12	6-13
Mars	1-8-15-22-29	2-9-16-23-30	3-10-17-24-31	4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27
Avril	12	6-13	7-14	1-8-15	2-9-16	3-10-17
Mai	3-10-17-31	4-11-18-25	5-12-19-26	6-20-27	7-21-28	22-29
Juin	7-14-21-28	1-8-15-22-29	2-9-16-23-30	3-10-17-24	4-11-18-25	5-12-19-26

## FERMETURES EXCEPTIONNELLES

- dimanche 1er novembre 2020 : **Toussaint**
- mercredi 11 novembre : **Armistice 1918**
- vendredi 25 décembre : **Noël**
- vendredi 1er janvier 2021 : **Jour de l'An**
- lundi 5 avril : **Pâques**
- samedi 1er mai : **Fête du Travail**
- samedi 8 mai : **Victoire des Alliés en 1945**
- jeudi 13 mai : **Ascension**
- lundi 24 mai : **Pentecôte**

## CALENDRIER SCOLAIRE

- samedi 17 octobre au lundi 2 novembre  
**vacances de la Toussaint**
- samedi 19 décembre au lundi 4 janvier  
**vacances de Noël**
- samedi 13 février au lundi 1er mars  
**vacances d'Hiver**
- samedi 17 avril au lundi 3 mai  
**vacances de Printemps**

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 !



# LES TARIFS 2020/2021

Adhésion à la mjc	-13	13/24	+25	retraité
renouvellement adhésion à la mjc non-colombien	1	1	1	1
colombien	36,30	37,90	69,70	37,90
colombien impôts 2018/2019 8698/QF 3-4 R1	25	26,20	57,60	26,30
colombien impôts 2018/2019 5820/QF 1-2 R2	10,20	12	40,30	12
	5	6	34,70	6

Cotisation aux activités	-13	13/24	+25	retraité
<b>Forfait trimestre</b>				
1 cours hebdomadaire	67,10	95	111,10	77,30
<b>Forfait saison</b>				
1 cours hebdomadaire	166,70	158,60	266	187,30
colombiens R1 R2	109,50	103,90	174,80	123
forfait supplémentaire	-	99,10	166,70	116,70
<b>Forfait parcours / atelier saison</b>				
1 cours hebdomadaire	216	208	315,30	236,60
colombiens R1 R2	159,10	153,30	224,20	172,40
forfait supplémentaire	-	144,70	212,30	162,80
<b>Passeport activités hors atelier</b>				
+ de 3 cours hebdomadaires	-	389,20	634,10	440,40
<b>Passeport forme / hebdomadaire</b>				
3 cours de gym, stretching	-	285,50	481,40	338
<b>Passeport arts martiaux</b>				
2 cours hebdomadaires au choix	201	202,20	339,40	267,50
<b>Tickets toutes activités</b>				
visiteur	-	16,20	16,20	16,20
enfants de 2 à 6 ans	73,20	-	-	-
<b>Licences</b>				
tai-chi-chuan	33	33	33	33
karaté, kung-fu	37	37	37	37
judo, self-défense, défense training	40	40	40	40

## COMMENT VENIR A LA MJC ?

### En transilien

Gare Saint-Lazare/Ermont-Eaubonne  
arrêt Colombes + 8 mn. à pied

### En métro / ligne 13

arrêt Asnières-Gennevilliers/Les Courtilles + 8 mn. de bus

### En tram / T2

arrêt Victor Basch + 8 mn. de bus

### En bus

164 | 167 | 176 | 276 | 304 | 378  
arrêt Eglise de Colombes

### En voiture

A86 : à 3 min depuis Nanterre sortie Colombes

A15 : Gennevilliers / Saint-Denis sortie Colombes Europe

Paris Porte de Champerret + 13 mn. en voiture

## MJC THEATRE DE COLOMBES

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

### Email

contact@mjctheatre.com

### Site

www.mjctheatre.com

### Newsletter

info@mjctheatre.com

## CONCEPTION ET MISE EN PAGE

Djahida Kabouia

## IMPRESSION

APF Entreprises 3i concept  
Imprim'Vert

Adhésion simple sans activités : Non-colombien : 14,50€ / Colombien : 7,95€  
Pour les renouvellements : 1€ l'adhésion à la mjc

[www.mjctheatre.com](http://www.mjctheatre.com)



*Document non contractuel. La direction se réserve le droit de modifier ce document pour des raisons indépendantes de sa volonté.*