

MJC-Théâtre Colombes 2021-2022





Bienvenue à la MJC de Colombes

Si vous souhaitez vous investir à la MJC
vous pouvez envoyer vos coordonnées à : contact@mjctheatre.com

Nos partenaires



Le sommaire



PAGE 3 LA COMPOSITION
DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
L'EQUIPE PERMANENTE

PAGE 4 L'EDITO
LA PRESENTATION DE LA MJC

PAGE 5 L'EQUIPE
D'ANIMATION

PAGE 9 LES ACTIVITES
2-5 ANS

PAGE 12 LES ACTIVITES
6-12 ANS

PAGE 16 LES ACTIVITES
13-17 ANS

PAGE 19 LES ACTIVITES
16 ANS ET +

PAGE 23 LES STAGES

PAGE 24 LES INFOS PRATIQUES

PAGE 26 LE CALENDRIER 2021-22

PAGE 27 LES TARIFS 2021-22
LES CONTACTS

LA COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION LES MEMBRES ELUS

Le bureau

Catherine Rouart • *Présidente*
Layane Chawaf • *Vice-présidente*
Jean Casassus • *Secrétaire*
Micheline Lacroix • *Vice-secrétaire*
Martine Deville-Velloz • *Trésorière*
Françoise Prouteau • *Vice-trésorière*
Brigitte Romil • *Membre*

Les administrateur.trice.s

Malika Alves
Claudine François
Annabelle Horte-Guillon
Sophie Maron
Patricia Margely
Valérie Noble
Nathalie Pégaz
Chloé Sormain
Dominique Vernhes
Patricia Violeau

Les membres de Droit

Patrick Chaimovitch • *Maire de Colombes*
Elizabeth Choquet • *Maire adjointe vie associative*
Christophe Cabiran • *Représentant du personnel*
Directeur départemental jeunesse et sports
Délégué de la fédération régionale des MJC

L'EQUIPE PERMANENTE

Timothée Lescot • *Directeur*
Sylvie Bozzetto • *Responsable administrative
et financière*
Danièle Gambino • *Responsable du pôle animation
culturelle et pédagogique*
Laëtitia Leroy • *Chargée d'animation et médiation*
Djahida Kabouia • *Maquettiste/Graphiste*
Amel Jaffal • *Chargée accueil et secrétariat*
Sylvie Hélin • *Chargée communication et secrétariat*
Williamson Olysse • *Agent de sécurité et accueil*
Jonathan Bencini • *Projectionniste et sécurité*
Oulhadj Ait Chellouche et Marie-Rose Thelusmon
• *Agents d'entretien*

L'édito



Patrick
Chaimovitch
Maire
de Colombes



Catherine Rouart
Présidente du CA
de la MJC

DANSER, CHANTER, CREE ENCORE

Lorsque j'écris ces mots nous sommes toutes et tous encore confiné.e.s. Tout est difficile, affronter la maladie et ses conséquences, se réorganiser en permanence, vivre au jour le jour, faire face aux problèmes matériels et financiers... Comment imaginer demain ?

Vous avez soutenu notre Maison en maintenant des liens à travers les réseaux sociaux, en suivant des cours à distance dans des conditions difficiles, en étant patient.e.s vis-à-vis des remboursements, ou en faisant des dons, nous vous en remercions.

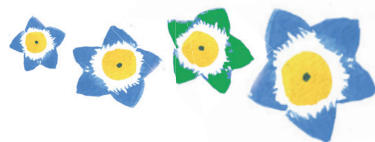
Nous faisons tout notre possible pour que la MJC retrouve son effervescence provoquée par le plaisir de bouger, danser, chanter, peindre, faire du théâtre, se ressourcer... ENSEMBLE.

C'est pourquoi cette brochure se veut un geste d'espoir. Nous voulons croire que la saison 2021-22 sera pleine de vie et de rencontres, que nos portes seront ouvertes sans restriction pour que vous puissiez y pratiquer les activités que vous aimez, peut-être en découvrir d'autres, vibrer à des spectacles ou tout simplement partager des moments amicaux.

Alors feuillotez, retrouvez vos classiques ou découvrez les nouveautés en particulier pour les tout-petits et les adolescent.e.s, et lancez-vous !

Belle saison 2021-2022. Haut les coeurs !

La Présidente du CA de la MJC
Catherine Rouart



LA MJC DE COLOMBES EST UNE ASSOCIATION D'EDUCATION POPULAIRE POUR LA CULTURE ET LES LOISIRS

La MJC 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 œuvre 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.**

La MJC accueille ses adhérent.e.s dans divers espaces lumineux et spacieux.

Elle dispose de :

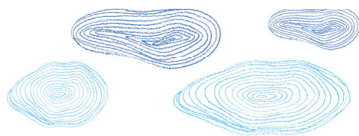
- 2 salles de danses équipées de miroirs et barres
- 3 salles polyvalentes
- 1 labo photo argentique
- 1 dojo
- 1 atelier de dessin
- 1 atelier de poterie disposant de plusieurs tours et d'un four
- 1 espace exposition

La MJC dispose également d'un grand gymnase modulable équipé de miroirs, d'un mur d'escalade, de tatamis, de tapis de danse et de gradins permettant l'accueil d'un public de 500 personnes pour des représentations de spectacles. Le lieu met à disposition des vestiaires et des douches.

La MJC propose aussi des activités dans son espace cinéma/théâtre. Dotée de 250 places, cette salle longtemps labellisée "Cinéma Art et Essai" est équipée d'un écran et d'un matériel de projection numérique.

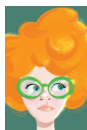
Enfin, un vaste espace cafétéria, ouvrant sur un grand jardin intérieur est dédié à la convivialité, aux réunions et à la rencontre.

L'équipe d'animation



guitare

Adrien Alquier. Après des études de muscologie à la Sorbonne et à l'American School of Modern Music, il a opéré dans plusieurs groupes dont Stainless Steel, Disco Mojo Club et Plaisir Solitaire.



bd manga - dessin à partir du modèle vivant

Isa André. Elle puise son inspiration dans la culture populaire depuis les affichistes jusqu'au roman graphique, en passant par la musique, le cinéma et les séries, elle se nourrit des codes visuels de la vie urbaine.



escalade

Franck Ansquer. Il débute l'escalade à l'âge de 10 ans et grimpe principalement en falaise pendant toute sa jeunesse. En 1994, il obtient un diplôme fédéral puis se lance dans la formation du Brevet d'Etat en 1999.



conversation anglaise

John Beshara. Originaire du Minnesota, il est professeur d'anglais depuis plus de 10 ans. Il est également enseignant à la Sorbonne et formateur des professeurs pour l'Académie Internationale TEFL.



dessin peinture

Laurent Besson. Formé aux Beaux-Arts de Paris, il enseigne depuis des années, auprès d'un large public, dans divers lieux culturels et écoles d'art. Il produit lui-même dans son atelier à Asnières-sur-Seine.



house dance

Caroline Boust. Championne de France en équipe et 2nde en individuel en GRS. Elle se forme en danses urbaines au studio MRG, se spécialise en house et hip-hop. Elle est chorégraphe et travaille sur un projet solo.



cirque

Gérold Büchler. Comédien, circassien se produisant dans différents spectacles de Cirque avec la Cie "Les Zamabulles". Il s'est spécialisé dans l'accompagnement de projets d'éducation artistique et culturelle.



sport éveil - baby karaté - karaté - renfort musculaire - self défense - multisports

Christophe Cabiran. Educateur sportif depuis 10 ans à la MJC dans les sports de combats et toutes autres activités sportives. Gradé au 4^{ème} dan en karaté et défense training, il enseigne le sport dans les écoles et à la faculté.



taï-chi-chuan

François Chassagne. Titulaire du Brevet de Professeur d'Arts Martiaux Chinois Internes. Il propose des cours de taï-chi-chuan "Boxe de l'ombre" : art énergétique et martial chinois interne.



yoga

Mahendra Chuttoo. Il exerce le yoga depuis 20 ans. Formé initialement en Inde et en France au kundalini yoga, il pratique et transmet aujourd'hui le hatha vinyasa yoga. Il est certifié par Yoga Alliance France.



danse africaine

Sindou Cissé. Originaire de Côte d'Ivoire, formé très tôt aux danses urbaines et traditionnelles africaines, il multiplie les collaborations professionnelles prestigieuses en intégrant le Ballet National de Côte d'Ivoire.



théâtre

Collectif Lilalune Etc. Il développe des projets d'éducation artistique et culturelle et partage sa passion de la scène et du jeu avec les jeunes. Leurs créations questionnent la place des femmes autant que la société.



éveil musical - éveil artistique pluridisciplinaire

Adelaïde Dagnet. Elle explore avec les enfants le rythme, l'écoute musicale, la voix. Formée à la pédagogie Dalcroze elle propose un apprentissage basé sur le mouvement corporel, les sensations, le jeu et la créativité.



danse orientale

Laurence Dehaëne. Elle a été formée par Leila Haddad et fait partie de sa Compagnie. Elle enseigne tous les niveaux et travaille les différents accessoires, rythmes et styles propres à la danse orientale.



yoga

Brigitte Deniau. Certifiée en yoga-thérapie en 1998 "Anatomie, physiologie, psychologie" puis formée à l'Ecole Traditionnelle de Hatha Yoga, elle obtient le diplôme de professeure de yoga en 2002.



poterie - sculpture - céramique

Laurence Duhamel. Formée à l'Académie Grandes-Terres (Paris) et aux Beaux-Arts de Bourges (Cher), elle transmet son attachement au travail de la terre dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.



anglais en chanson - conversation en anglais - chorale

Dahlia Dumont. Chanteuse, musicienne, cheffe de chœur, enseignante d'anglais et animatrice en éveil musical, la New-Yorkaise accompagne la chorale de la MJC sur son chemin multiculturel et multidisciplinaire.



tai-chi-chuan

Diane Durand. Elle est éducatrice sportive en art martial chinois interne et diplômée d'Etat en sport santé, activité physique pouvant accueillir des publics à besoins spécifiques.



danse classique

Frédéric Finnaz. Diplômé du Conservatoire National Supérieur de Paris. Danseur professionnel. Créateur du projet "Danse au chevet des personnes dépendantes". Directeur artistique de La Compagnie Ephémère.



baby gym - grs - stretching - gym

Jennifer Galant. Licence STAPS et Brevet d'Etat des activités gymniques. Ancienne gymnaste nationale de GRS, elle participe à des compétitions et devient entraîneure en club à l'âge de 16 ans et professeure.



éveil artistique pluridisciplinaire - éveil corporel - danse moderne - pilates

Caroline Gilmas. Formée à Paris au RIDC et à Choreia, elle est titulaire du diplôme d'Etat de professeur de danse. Elle a suivi une formation de pilates matwork et a dansé dans plusieurs Compagnies.



danse moderne - gym

Sylvie Heymans. Titulaire d'un diplôme en jazz et contemporain. Elle a pratiqué la danse sur corde, se spécialise avec un Master Pilates, développe ses connaissances en yoga et suit une Formation généraliste Sport Santé.



yoga

Krystel Hountchégnon. Formée et certifiée en coaching professionnel (mcp), à la programmation neurolinguistique et à l'enseignement du Yoga. Spécialiste du bien-être, transmet sa passion : Mind & Body Happiness.



peinture sur soie - anglais

Violette Khatami. Artiste multi-culturelle (et polyglotte). Formée au dessin traditionnel du tapis persan, diplômée d'un B.T.S architecture et génie civil, et en décoration d'intérieur. "Meilleur Ouvrière de France" Peinture sur Soie.



pilates - danse classique

Laura Lago. Artiste pluridisciplinaire. Ancienne danseuse du Moulin Rouge, soliste et meneuse de revue au Lido de Paris, photographe, comédienne, réalisatrice et chanteuse. Enseigne la danse classique et le Pilates.



guitare

Stéphane Legout. Guitariste et chanteur dans un orchestre de bal de 2001 à 2006, il participe à différents projets musicaux. Il enseigne la guitare et organise les soirées "Jam session" à Colombes.



dessin peinture - éveil artistique pluridisciplinaire

Emmanuelle Lévy. Plasticienne de formation, initiée à la gravure et à la céramique, diplômée de l'Ecole des Beaux-Arts de Paris, formée à la marionnette, théâtre d'objet, clown. Fondatrice de la Cie 25 Watts.



danse afrokajazz - danse moderne

Jean-Claude Marignale. Danseur, chorégraphe, formé à Paris et à New York au jazz et au Modern (Alvin Ailey, Broadway dance center), en danses traditionnelles, hip-hop et jazz rock. Il est un pionnier de la danse urbaine.



kung-fu

Mahmoud Migaou. Il pratique le wushu traditionnel depuis 1999. Il est professeur diplômé ceinture noire troisième degré. Il est titulaire du certificat de qualification professionnelle et du diplôme de moniteur général.



judo

Christel Morisset. Ceinture noire 3^{ème} dan, diplômée BEES 1^{er} degré judo/ju-jitsu et DEJEPS perfectionnement sportif judo/ju-jitsu. Elle enseigne le judo à la MJC auprès d'enfants (à partir de 6 ans) et d'adolescents.



danse classique - barre à terre - stretching

Patricia Noël. Après un parcours classique, des études d'anatomie et de physiologie, elle a élargi ses recherches à d'autres techniques : connaissance du corps, étude du mouvement.



danse classique

Priscilla Noël. Formée à la danse classique au Conservatoire National de Paris. Chorégraphe, enseignante, metteuse en scène, développe des techniques d'entraînement physique pour améliorer la technique du danseur.



flamenco

Caroline Pastor. Danseuse de flamenco depuis l'âge de 6 ans. Après avoir étudié à Séville, capitale du flamenco, elle a enseigné dans de nombreux pays comme le Japon, la Colombie, le Costa Rica, les Etats-Unis.



cirque

Michaël Solomon. Formé en Éthiopie à l'école de cirque. Il participe aux représentations de Circus Ethiopia. Il rejoint la Cie Le Fil de Soie via une association d'aide aux Migrants.



couture - mode et stylisme - broderie

Elena Patrascu. Diplômée de l'Institut Arts et Mode. Elle travaille des années comme designer dans une maison de couture avant de créer son atelier. Elle est titulaire du BAFA et transmet son savoir faire avec passion.



dessin-peinture

Sophie Truant. Diplômée des Beaux-Arts de Paris, elle est illustratrice et artiste. Autrice du livre "J'ose la gouache" aux Editions Eyrolles. Elle anime des ateliers pour enfants et adultes (*céramique, dessin, peinture*).



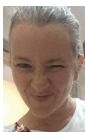
théâtre

Compagnie Pavillon 33. Ils créent des spectacles aux sujets ancrés dans la société et teintés d'onirisme. Parallèlement à ses créations, la Compagnie mène des ateliers de pratique amateur.



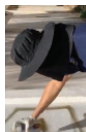
danse hip-hop - initiation break

Laura Vallejo. Passionnée de danse hip-hop depuis toujours, danseuse et chorégraphe au sein du groupe 100% féminin Opium, elle a suivi une formation à la Flow Dance Academy de Paris.



zumba

Sandrine Pécoul. Ses passions : le sport, la danse et les échanges ! Rythmes latinos (*salsa, reggaeton, merengue*), RnB, afro-beats, mesures de danse et grain de folie permettent de bouger, s'amuser, se muscler !



graff - street art

Vincent Veyret. "Dize" est un pur produit du graffiti parisien. Il débute aux côtés de Bears, évolue avec 90DBC, DKA, DKC, CP5. Il enchaîne les tags, throw-ups avec les UV TPK, travaille son lettrage avec les VMD et GT.



éveil corporel - moderne

Mika Pires. Il développe un travail de sensibilisation au mouvement autour d'une danse accessible, humaine et sans "case" en revisitant les fondamentaux de la danse jazz, contemporaine au travers d'une écriture puissante.



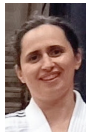
danse classique

Irèna Yang. Titulaire du DE Professeur en danse classique, formée à l'Académie de danse de Beijing à l'European Dance Center Goubé. Elle est formée aux danses traditionnelles chinoises, contorsion, équilibre et acrobatie.



danse hip-hop - initiation break

Greg Prudent. Il pratique le hip-hop avec 9.2 Styles. Il a collaboré notamment avec Karim Barouche, Stéphane Seya, Paul Récinós. Défricheur de talents, il propose un cours solide sur toutes les bases de la Break Dance.



baby judo - judo

Nora Yassa. Après une Licence Staps à l'Université, elle s'oriente vers le Diplôme d'Etat. Elle est également formée pour enseigner aux personnes à besoins spécifiques. Elle enseigne le judo depuis 10 ans.



danse contemporaine

Inès Ray Collin. Formée en danse contemporaine au Studio Harmonic, a un diplôme d'Etat de professeure. Expériences : Beaver Dam Company (*Edouard Hue*), Workshops avec Thibaut Eiferman et Christine Hassid.



sophrologie

Josiane Roc Schneider. Psychologue de formation. Après une carrière de DRH dans de grands groupes internationaux, elle décide de devenir coach et sophrologue. Elle intervient à la MJC depuis 2015.



Les activités 2-5 ans



NOUVELLES ACTIVITES

REGULIERES

Pour la saison 2021-22 la MJC de Colombes propose à ses adhérent.e.s plusieurs activités nouvelles.

Nous avons particulièrement porté notre attention sur le très jeune public.

Regroupés sous le nom d'Ateliers Minuscules, nous créons ainsi plusieurs nouveaux cours réguliers à destination des tout-petits, qui viendront s'ajouter à l'existant : "Eveil musical" avec Adélaïde Dagnet, "Eveil corporel" avec Caroline Gilmas et "Yoga parents-enfants" avec Krystel Hountchégnon.

Votre enfant y découvrira l'art ou le sport en pratiquant une activité "Petit format", en petit groupe, basée sur le jeu, l'éveil sensoriel, la motricité, le plaisir d'être ensemble.

CORPOREL ET SPORTIF

SPORT EVEIL

Un cours pour bouger, développer les potentialités physiques : courir, sauter, ramper, glisser, rouler, pousser, lancer, tirer... et découvrir les bases des sports collectifs.

5 ans • mercredi : 10h30 à 11h30 - FASEE01
Christophe Cabiran

BABY GYM

Cette activité se réalise en étroite collaboration avec le parent accompagnateur qui est le véritable acteur du cours. Il guide et aide son enfant dans l'apprentissage, un vrai moment privilégié pour tous les deux !

Après un échauffement, la séance s'organise autour de deux activités : la situation pédagogique avec ou sans matériel et le parcours sportif où l'enfant apprend à sauter, ramper, tourner, rouler... Enfin vient un retour au calme avec un temps de relaxation.

18 mois-3 ans • mardi : 9h30 à 10h15 - FABGE01 **PE M**
Jennifer Galant

BABY GYM

Après un échauffement, la séance s'organise autour de deux activités : la situation pédagogique avec ou sans matériel et le parcours sportif où l'enfant apprend à sauter, ramper, tourner, rouler. Enfin vient un retour au calme avec un temps de relaxation. Les situations pédagogiques sont adaptées à l'âge et aux compétences de chaque enfant. En douceur, les élèves gagnent en autonomie et préparent un petit spectacle qui sera présenté aux parents en fin d'année.

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

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

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

Jennifer Galant

YOGA PARENTS ENFANTS

Ce cours est dédié aux parents et leurs enfants entre 2 et 4 ans avec une approche douce et ludique. Toute la pratique passe par le jeu et le corps : mouvements, postures d'animaux, voyages extraordinaires, rires, contes, elle permet aux petits et aux grands de partager un temps de détente tout en explorant le corps, la concentration, les émotions, le calme et la respiration.

2-4 ans • mercredi : 9h à 10h - FAYOE01 **PE N**

Krystel Hountchégnon

ARTS MARTIAUX

BABY KARATE

Discipline, respect 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 - Ceinture en vente à l'accueil MJC

BABY JUDO

L'enfant développe sa motricité, sa coordination, sa locomotion et sa souplesse, tout en s'initiant aux valeurs de cet art martial et à la vie en groupe.

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 - Ceinture en vente à l'accueil MJC



DANSE

EVEIL CORPOREL

Ce cours d'éveil corporel propose d'enrichir le langage et les moyens d'expression de l'enfant en faisant appel à sa sensibilité, son imaginaire et ses émotions. Peu à peu, l'enfant coordonne sa gestuelle et ses déplacements au rythme de la musique.

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

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

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

Mika Pires, Caroline Gilmas***

EVEIL CORPOREL ET RYTHME

Le cours de danse, ludique, vise avant tout à amuser l'enfant. Il acquiert petit à petit de l'autonomie dans la gestion de son corps, de l'espace, au rythme de la musique et des instruments pour entrer en joie dans l'organisation du cours.

2-4 ans • mercredi : 9h15 à 10h - FAMOE12 **M** **N**

Caroline Gilmas

DANSE-ARTS PLASTIQUES-MUSIQUE

EVEIL ARTISTIQUE PLURI-DISCIPLINAIRE

A partir d'un thème commun, nos trois animatrices créent des ponts artistiques entre la danse, les arts plastiques et la musique. L'approche pluri-disciplinaire permet à l'enfant d'élargir sa palette d'expression et de créer sans limite.

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

Emmanuelle Lévy, Caroline Gilmas, Adélaïde Dagnet

MUSIQUE

EVEIL MUSICAL

Ce cours aborde la rythmique corporelle avec les enfants : les notions musicales sont explorées à travers le mouvement. L'enfant développe des aptitudes auditives, motrices et sa concentration en utilisant sa voix, le langage, le chant, son corps et divers instruments.

18 mois-3 ans • mercredi : 9h15 à 10h - FAMUE03 **PE** **M** **N**

4-5 ans • mercredi : 13h à 14h - FAMUE01

Adélaïde Dagnet

ARTS PLASTIQUES

DESSIN-PEINTURE

Les élèves découvriront de nombreuses techniques de dessin et de peinture. Il pourront à partir de documents, libérer leur imagination et leur créativité, mais aussi s'inspirer d'artistes, apprendre à dessiner animaux ou personnages, le tout dans un esprit ludique, adapté à leur âge, bienveillant et à l'écoute de leurs envies.

5-7 ans • mardi : 17h à 18h - FADEE01

5-7 ans • mercredi : 14h à 15h - FADEE04

Emmanuelle Lévy

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 au 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)

Violette Khatami

CHANSONS DU MONDE

Transmettre aux enfants trois passions : le chant, la musique et les langues ! Le fait de chanter en groupe, d'apprendre une mélodie ou des mots par cœur provoque des moments positifs et ludiques. Renforce la cohésion de groupe, l'écoute musicale et l'apprentissage des langues.

4-7 ans • jeudi : 17h à 18h - FAACE01 **N**

Dahlia Dumont



Les activités 6-12 ans



NOUVELLES ACTIVITES

REGULIERES

Nous créons un cours de "Broderie-Point de Croix" avec Elena Patrascu et un cours "Chansons du Monde" avec Dahlia Dumont.

PONCTUELLE

Initiation à la robotique, à la programmation et réalisation d'un robot en équipe pour participer à la compétition Sumobot 2022 !

Les inscriptions se feront au fur et à mesure de la saison.

CORPOREL ET SPORTIF

GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Cette discipline sportive à composante artistique propose d'utiliser différents engins : rubans, cordes, ballons, cerceaux, massues... Elle associe le développement des compétences physiques et l'esprit créatif.

6-7 ans • mercredi : 17h15 à 18h15 - FAGRE01

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

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

Jennifer Galant

MULTISPORTS

L'enfant s'exerce et se dépense en pratiquant des jeux traditionnels et pré-sportifs utilisant la symbolique du jeu et de l'imaginaire. Il acquiert les bases des sports collectifs et développe son esprit d'équipe.

6-12 ans • lundi : 17h15 à 18h15 - FASPE01

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

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

Christophe Cabiran

ESCALADE

Entre escalade de blocs et pratique encordée, notre mur, de 7 mètres de haut, invite au sensationnel et au dépassement de soi. L'enfant développe sa coordination, sa souplesse et sa musculature.

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

Au sol, en équilibre ou dans les airs, les enfants explorent de nouvelles dimensions selon les agrès. Le cirque est synonyme de force, de poésie, d'effort, de performance et d'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

ARTS MARTIAUX

KUNG-FU

Le kung-fu est un art martial chinois complet et visuellement spectaculaire ! Il développe les capacités mentales, entretient la souplesse et fait gagner en coordination, agilité et tonicité tout en cultivant un esprit solidaire.

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

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

Mahmoud Migaou

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** - Ceinture en vente à l'accueil MJC*

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 - Ceinture en vente à l'accueil MJC



DANSE

MODERNE

Idéale 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**

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

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

6-8 ans • **vendredi : 17h à 18h** - FAMOE08***

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

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**

6-8 ans • **lundi : 17h à 18h** - FACLE06***

Laura Lago, Irène Yang**, Priscilla Noël****

AFRICAIN

Développer l'écoute du rythme et la coordination. Se sentir bien dans son corps. Travailler dans une ambiance festive et décontractée sur une musique rythmée et percutante.

8-10 ans • **lundi : 18h à 19h** - FAFEE01

Sindou Cissé

HIP-HOP ET INITIATION BREAK

Travail chorégraphique, danse libre, moment de détente et de créativité, mouvements acrobatiques, 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 : 10h30 à 12h30** - FABRA01

Greg Prudent, Laura Vallejo

THEATRE

THEATRE EVEIL

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

EVEIL MUSICAL

Ce cours aborde la rythmique corporelle avec les enfants : toutes les notions musicales sont abordées à travers le mouvement. L'enfant développe des aptitudes auditives, motrices ainsi que sa concentration en utilisant sa voix, le langage, le chant, son corps et divers instruments.

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

Adélaïde Dagnet

GUIATRE 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.

Stéphane Legout



GUITARE INTERMEDIAIRE

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

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

Stéphane Legout

ARTS PLASTIQUES

DESSIN-PEINTURE

Les élèves découvriront de nombreuses techniques de dessin et de peinture. Ils pourront à partir de documents, libérer leur imagination et leur créativité, s'inspirer d'artistes, le tout dans un esprit ludique et bienveillant.

5-7 ans • mardi : 17h à 18h - FADEE01

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

8-12 ans • mercredi : 13h à 14h - FADEE03

5-7 ans • mercredi : 14h à 15h - FADEE04

8-12 ans • mercredi : 15h à 16h - FADEE05

10-13 ans • mercredi : 16h à 17h - FADEE06

Emmanuelle Lévy

POTERIE SCULPTURE 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.

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 **PE**

Laurence Duhamel

GRAFF-STREET ART

Ce cours est l'occasion de laisser libre cours à votre fibre artistique et créative lors d'ateliers en intérieur et en extérieur sur le territoire urbain. Peinture à la bombe, dessin, pochoir, personnalisation d'accessoires.

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

Vincent Veyret

BRODERIE-POINT DE CROIX

Initiation à l'une des plus anciennes techniques de broderie : le point de croix. Apprenez à créer des accessoires, personnaliser des vêtements, décorer du linge de maison ou bien encore orner des cartes de vœux.

8-16 ans • mercredi : 18h15 à 19h15 - FAPCE01 **N**

Elena Patrascu - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

MODE ET STYLISME

Apprendre les différentes étapes de la création d'un vêtement. Au programme : initiation au dessin de mode, prise de mesure 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.

12-16 ans • vendredi : 18h15 à 19h30 - FAMSA01

Elena Patrascu - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

INITIATION A LA COUTURE

En partant de la confection d'accessoires, Elena initie les enfants à la couture : coupe de tissus, bâtis, points à la main, points à la machine... toutes les techniques de base qui servent ensuite à la création de vêtements.

8-11 ans • mercredi : 17h à 18h15 - FAMSE02

8-11 ans • vendredi : 17h à 18h15 - FAMSE01

Elena Patrascu - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

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 au 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

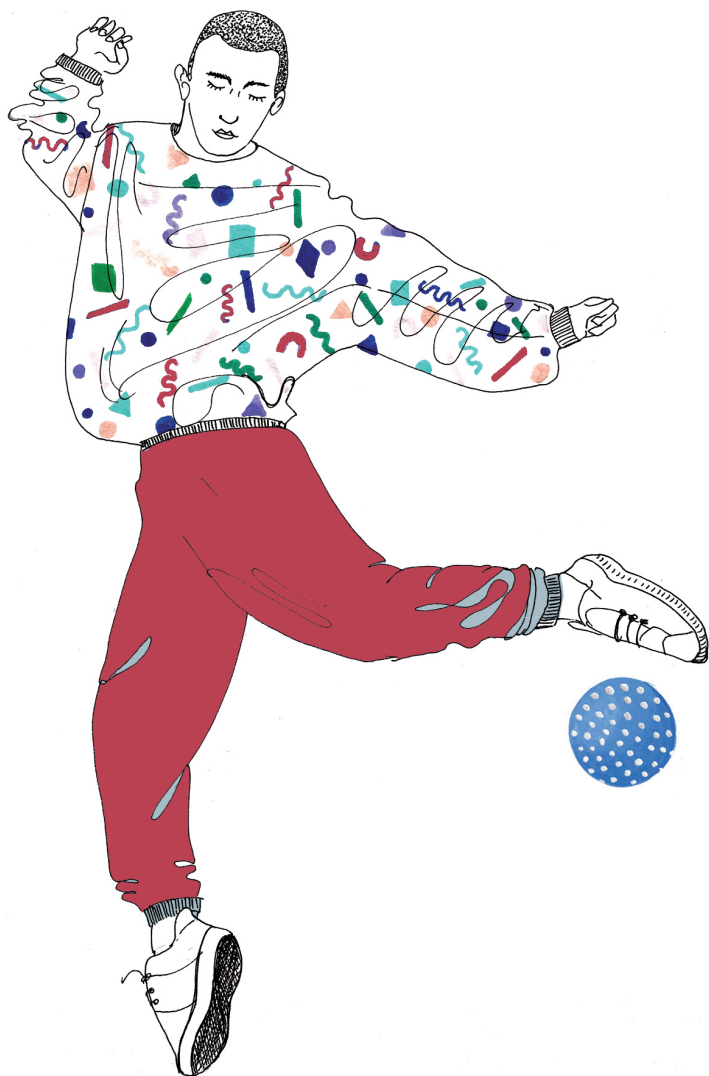
CHANSONS DU MONDE

Transmettre aux enfants trois passions : le chant, la musique et les langues ! Le fait de chanter en groupe, d'apprendre une mélodie ou des mots par cœur provoque des moments positifs et ludiques. Renforce la cohésion de groupe, l'écoute musicale et l'apprentissage des langues.

4-7 ans • jeudi : 17h à 18h - FAACE01 **N**

8-12 ans • jeudi : 18h à 19h - FAACE02 **N**

Dahlia Dumont



Les activités 13-17 ans



NOUVELLES ACTIVITES

REGULIERES

Nous créons un cours de "Broderie-Point de Croix" accessible à tou.te.s dès 8 ans avec Elena Patrascu et un cours de "Ballet fitness" avec Priscilla Noël.

PONCTUELLES

Diverses formules tout au long de la saison :

- Robotique
- Ciné-club : découvrir le cinéma, devenir programmateur
- Atelier cinéma : réaliser un court métrage : toutes les étapes de la conception (écriture, tournage, montage...)

Les inscriptions se feront au fur et à mesure de la saison.

CORPOREL ET SPORTIF

ARTS DU CIRQUE

Ce cours amène au dépassement de soi et propose d'occuper différemment l'espace : en équilibre, au sol, dans les airs, fil, trapèze, acrobatie, mini-trampoline, pyramides, boule.

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

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

13-17 ans • mardi : 17h30 à 19h30 - FACIA01 **

Gérolde Büchler*, Compagnie Le Fil de Soie**

GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Cette discipline sportive à composante artistique propose d'utiliser différents engins : rubans, cordes, ballons, cerceaux, massues.

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

Jennifer Galant

ESCALADE

Entre escalade de blocs et pratique encordée, notre mur de 7 mètres de haut invite au sensationnel et au dépassement de soi. Vous développez votre coordination, votre souplesse et votre musculature.

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

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

Franck Ansquer

BALLET FITNESS

Technique sportive inspirée d'exercices d'échauffement et de renforcement : sculpte la silhouette, renforce la musculature, améliore la posture du corps et du dos.

+ 13 ans • lundi : 18h à 19h - FOFA01 **N**

Priscilla Noël

ARTS MARTIAUX

KUNG-FU

C'est un art martial chinois complet et visuellement spectaculaire. Il développe, entretient la souplesse du pratiquant, fait gagner en coordination, agilité, tonicité.

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

Mahmoud Migaou

JUDO

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

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

Christel Morisset - Ceinture en vente à l'accueil MJC

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.

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

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

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

Christophe Cabiran - Ceinture en vente à l'accueil MJC

DANSE

MODERNE

Elle se caractérise par la coordination, la dissociation des mouvements, l'improvisation, les déplacements, les tours, l'équilibre et la confiance en soi.

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

Mika Pires

HIP-HOP ET INITIATION BREAK

Danse urbaine, indissociable de la musique hip-hop, traduit le sentiment vécu en mouvements énergiques, saccadés. Une danse tonique et dynamique.

8-17 ans • samedi : 10h30 à 12h30 - FABRA01

Laura Vallejo, Greg Prudent



CLASSIQUE

Acquérir une souplesse anatomique des articulations qui permet d'exécuter les différents mouvements de danse, et de développer force musculaire, équilibre, grâce.

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

Laura Lago

HOUSE DANCE

Influences : africaine, latino, tap-dance, popping, locking et descente au sol. Elle met l'accent sur les pieds rapides et des mouvements fluides axés au niveau du torse !

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

Caroline Boust

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.

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

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

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

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

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

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

Collectif Lilalune, etc.

ARTS PLASTIQUES

MODE ET STYLISME

Apprendre les différentes étapes de la création d'un vêtement. Initiation au dessin de mode, prise de mesure, essayages, création d'un patron de couture et figurine de mode, coupe de tissus, montage, retouches et finitions, couture à la main et à la machine.

12-16 ans • vendredi : 18h15 à 19h30 - FAMS01

Elena Patrascu - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

BRODERIE-POINT DE CROIX

Initiation à l'une des plus anciennes techniques de broderie : le point de croix. Apprenez à créer des accessoires, personnaliser des vêtements, décorer du linge de maison ou bien encore orner des cartes de vœux.

8-16 ans • mercredi : 18h15 à 19h15 - FAPCE01 **N**

Elena Patrascu - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

DESSIN-PEINTURE

Découvrir des techniques de dessin et de peinture à partir de documents, libérer l'imagination et la créativité, s'inspirer d'artistes, le tout dans un esprit ludique.

10-13 ans • mercredi : 16h à 17h - FADEE06

Emmanuelle Lévy

BD-MANGA

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

13-17 ans • mercredi : 18h à 20h - FBMAA01

Isa André

GRAFF-STREET ART

Fan de Street Art ? C'est l'occasion de laisser libre cours à votre fibre artistique et créative lors d'ateliers en intérieur et en extérieur sur le territoire urbain. Peinture à la bombe, dessin, pochoir...

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

Vincent Veyret

MUSIQUE

GUISTARE

Utiliser l'instrument et prendre plaisir à en jouer ! Développer son sens rythmique et mélodique, étudier l'harmonie et les techniques d'improvisation !

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.

+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.

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

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

Stéphane Legout*, Adrien Alquier**

LANGUE

CONVERSATION EN ANGLAIS

Dans une ambiance conviviale et bienveillante, ce temps d'échanges donne l'occasion de discuter en anglais de sujets de la vie quotidienne.

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

John Beshara, Dahlia Dumont



Les activités 16 ans et +



NOUVELLES ACTIVITES

REGULIERES

Nous créons un cours sur "L'art du corps humain d'après modèle" avec Isa André et un autre cours de "Ballet fitness" avec Priscilla Noël.

PONCTUELLES

Diverses formules tout au long de la saison :

- Ciné-club : découvrir le cinéma, devenir programmateur
- Atelier cinéma : réaliser un court métrage : toutes les étapes de la conception (écriture, tournage, montage...)
- Week-ends thématiques : détente, nutrition, broderie, upcycling, ateliers Do It Yourself.

Les inscriptions se feront au fur et à mesure de la saison.

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**

BARRE A TERRE

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

lundi : 19h à 20h - FOBT01

mercredi : 18h à 19h - FOBT02

samedi : 9h30 à 10h30 - FOBT03

samedi : 11h30 à 12h30 - FOBT04 - avancé

Patricia Noël

RENFORT MUSCULAIRE

Préparation physique, alternée avec circuit training pour le système cardiovasculaire.

lundi : 20h à 22h - AMMU01

mercredi : 20h30 à 22h30 - AMMU02

Christophe Cabiran

GYM TONIC-CARDIO/RENFO

Renforcement musculaire et cardiovasculaire. Vous travaillerez le corps dans sa globalité en alternant périodes d'efforts intenses et temps de récupération.

mardi : 10h15 à 11h15 - FOTOA01

mardi : 18h45 à 19h45 - FOTOA02

Jennifer Galant

GYM GLOBALE

Activité ludique qui permet d'améliorer son gainage, son équilibre et de renforcer l'ensemble du corps. Inspirée de la méthode Pilates.

vendredi : 18h à 19h - FOGLA01

vendredi : 19h à 20h - FOGLA02

Sylvie Heymans

SWISSBALL-GYM BALL

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

mardi : 12h30 à 13h30 - FOBA02

samedi : 12h30 à 13h30 - FOBA03 **N**

Jennifer Galant

GYM FORME

Raffermit et 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.

jeudi : 14h à 15h - FODOA02

jeudi : 15h à 16h - FODOA03

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.

vendredi : 15h à 16h - FOGAA01

Sylvie Heymans

BALLET FITNESS

Technique sportive inspirée d'exercices d'échauffement et de renforcement : sculpte la silhouette, renforce la musculature, améliore la posture du corps et du dos.

+ 13 ans • lundi : 18h à 19h - FOFA01 **N**

Priscilla Noël



YOGA DYNAMIQUE

Tonicité, énergie, souplesse, écoute du corps et lâcher prise, ces cours explorent postures et souffle au travers d'enchaînements fluides et variés.

mercredi : 11h à 12h - FAYTA01

Krystel Hountchégnon

HATHA YOGA

Brigitte propose des cours de Hatha Yoga à pédagogie progressive comprenant un travail postural doux adapté à chacun.e, synchronisé au souffle et à l'attention, favorisant ainsi la réharmonisation globale de l'être.

lundi : 9h45 à 11h - FAYOA01 - déb. / inter.

lundi : 11h à 12h15 - FAYOA02 - inter. / avancé

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

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

Brigitte Deniau

YOGA DOUX

Les cours reposent sur une mise en mouvement plus lente, le travail corporel s'effectue en profondeur, les postures peuvent s'adapter selon les conditions physiques de chacun.e. Cette pratique permet de relâcher les tensions physiques et mentales et de développer l'écoute de soi et l'intériorisation.

mercredi : 10h à 11h - FAYYA01

Krystel Hountchégnon

HATHA VINYASA YOGA

Ce cours se caractérise par une alternance de postures Yin Yoga statiques propres au Hatha Yoga et de postures très dynamiques et énergisantes telles les enchaînements de salutations au soleil, à la lune, à la terre propres au Vinyasa Yoga. Chaque pratique propose un temps de relaxation et de mantra yoga.

jeudi : 17h à 18h - FAYTA02 - tous niveaux

jeudi : 18h à 19h - FAYTA03 - tous niveaux

Mahendra Chuttoo

YOGA DU SOUFFLE

Créer un état de silence intérieur et installer concentration et calme profond. La séance démarre avec une détente corporelle permettant de relâcher les tensions, se concentre sur des techniques de respiration et se poursuit avec une exploration méditative. Elle permet d'augmenter la capacité respiratoire, d'agir sur le système nerveux et de libérer ce qui a besoin de l'être. Aucune expérience préalable nécessaire.

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

Une aide au mieux-être, à la gestion du stress et de nos émotions. La pratique en position assise ou debout est accessible à tou.te.s et à tout âge et plus généralement à toute personne désireuse d'une plus grande harmonie personnelle.

Du 4 octobre 2021 au 31 mars 2022 (hors vacances scolaires)

lundi : 19h à 20h - FASOA01

mardi : 11h à 12h - FASOA02

Josiane Roc Schneider

ARTS MARTIAUX

TAI-CHI-CHUAN

"Le Tai-Chi-Chuan doit être aspiration à la sérénité et à la compréhension de soi. C'est vraiment un exercice intérieur... C'est aussi une méthode de self défense très élaborée et efficace. Plus de pratique permettra d'acquérir une subtilité sans fin".

Citation de TUNG Kai Ying, Maître de Tai-Chi-Chuan.

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 : 11h à 12h30 - AMTAA05** déb. / inter.

François Chassagne*, Diane Durand**

KARATE

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

vendredi : 20h à 22h - AMKAA01

Christophe Cabiran



KUNG-FU

Le kung-fu est un art martial chinois. Il développe et entretient la souplesse du pratiquant, fait gagner en coordination, agilité et tonicité. C'est un art martial complet et visuellement spectaculaire.

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. Fait en sorte que le corps soit à la danse ce que l'alphabet est au langage !

mardi : 19h à 20h30 - FAMOA02*

mardi : 20h45 à 22h45 - FAMOA03** inter. / avancé

Jean-Claude Marignale, 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

Chaque élève se redécouvre au travers d'exercices et d'improvisations qui lui feront traverser des états de corps et des qualités de mouvements variés. Le cours s'envisage comme un espace de partage où s'allient plaisir et progression.

mercredi : 20h à 22h - FACOA01 - inter.

Inès Ray-Collin

FLAMENCO

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

lundi : 19h à 20h - FAFLA01 - déb.

lundi : 20h à 21h30 - FAFLA02 - inter. / avancé

Caroline Pastor

ZUMBA

Des rythmes latinos (*salsa, reggaeton, merengue*), du R'n'B, une touche d'afrobeats, quelques mesures de danse et un grain de folie vous feront bouger, vous amuser, vous dépenser et vous muscler dans une ambiance de lâcher-prise et de bonne humeur !

mardi : 19h45 à 20h45 - FAZUA01

samedi : 9h30 à 10h30 - FAZUA02

Sandrine Pécoul

HOUSE DANCE

Influences : africaine, latino, tap-dance, popping, locking et descente au sol. Elle met l'accent sur les pieds rapides et complexes et sur des mouvements fluides axés au niveau du torse.

vendredi : 20h à 21h30 - FAHDA01

Caroline Boust

AFRICAINNE TRADITIONNELLE

Permet au rythme des djembés de faire des chorégraphies tout en évacuant le stress accumulé !

lundi : 20h30 à 22h30 - FAAFA01

Sindou Cissé / Accompagné d'Ousmane à la percussion

AFROKAJAZZ

Venez vibrer au son des tambours ! Fusion de danses afro-antillaises et jazz avec des percussions.

mardi : 20h30 à 22h - FAAKA01

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 Dehaëne

MUSIQUE

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



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*, Stéphane Legout**

THEATRE

ATELIER THEATRE

Un atelier pour jouer, se découvrir et se rencontrer. Utiliser son corps, sa voix, et ses spécificités pour raconter une histoire ! La première partie de l'année est ludique, vous traversez différents jeux et exercices pour gagner en confiance et créer un esprit d'équipe. Dans un second temps, le groupe travaille ensemble sur un spectacle qui sera joué en fin d'année !

mercredi : 19h à 22h - FBTHA02

Compagnie Pavillon 33

ARTS PLASTIQUES

DESSIN-PEINTURE

Laurent Besson : il s'adresse aux adultes de tous niveaux, il propose d'aborder les bases de la représentation et ses modes, ainsi que les techniques liées au dessin et à la peinture.

mardi : 19h30 à 22h - FBDEA03

Fournitures disponibles à l'accueil MJC à un tarif préférentiel

Sophie Truant : elle propose au travers de sujets variés et de techniques diverses d'aider à développer votre technique, d'accentuer votre créativité et de trouver votre style.

mardi : 10h30 à 13h - FBDEA01

mardi : 13h45 à 16h15 - FBDEA02

Fournitures disponibles à l'accueil MJC à un tarif préférentiel

POTERIE SCULPTURE CERAMIQUE

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

mardi : 15h à 17h30 - FBPOA01

mercredi : 19h à 21h30 - FBPOA02

Laurence Duhamel - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

PEINTURE SUR SOIE

Peindre la soie, matière noble donnant aux couleurs un éclat lumineux. Techniques : gutta, peinture, cire, sel.

jeudi : 14h à 16h30 - FBPSA01

Violette Khatami - Fournitures en vente à l'accueil MJC

(tarif préférentiel)

MODE ET STYLISME

Apprendre les différentes étapes de la création d'un vêtement. Initiation au dessin de mode, prise de mesure, essayages, création d'un patron de couture et figurine de mode, coupe de tissus, montage, retouches et finitions, couture à la main et à la machine.

vendredi : 19h30 à 21h30 - FBMSA01

Elena Patrascu - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

L'ART DU CORPS HUMAIN D'APRES MODELE

La pratique régulière du dessin du corps humain est l'une des expériences les plus enrichissantes. Nombre d'artistes la pratiquent régulièrement. C'est à la fois une discipline d'entretien, un exercice d'exploration qui permet une grande liberté d'expression, mais aussi un art en soi. Nous aborderons la structure, les proportions, le mouvement, les expressions et bien d'autres aspects utiles dans une production artistique.

17 ans et + • lundi : 18h30 à 20h30 - FBHUA01 **N**

Isa André - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

LANGUE

CONVERSATION EN ANGLAIS

Dans une ambiance conviviale et bienveillante, ce temps d'échanges donne l'occasion de discuter en anglais de sujets de la vie quotidienne.

mardi : 18h30 à 20h - FACAA01

John Beshara, Dahlia Dumont

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 suivie d'étirements, puis des exercices de pranayama (*travail du souffle*). Les enchaînements seront construits de manière à équilibrer les effets des asanas (*postures*) et à libérer les canaux énergétiques.

Samedis : 16h30 à 18h30

- 25 septembre • 16 octobre • 13/27 novembre
- 11 décembre • 15/29 janvier • 12 février • 12/26 mars
- 09 avril • 14 mai • 11 juin • 2 juillet

Tarif par séance/jour/stage : 25€ / Tous niveaux

YOGA EN FAMILLE *Krystel Hountchégnon*

Cet 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 : 14h30 à 15h15 (*parents/enfants 3-6 ans*)

15h15-16h15 (*parents/enfants 7ans et +*)

- 25 septembre • 16 octobre • 13/27 novembre
- 11 décembre • 15/29 janvier • 12 février • 12/26 mars
- 09 avril • 14 mai • 11 juin • 2 juillet

Tarifs par séance/jour/stage : 20€ (1 adulte + 1 enfant) /
30€ (1 adulte + 2 enfants) / Tous niveaux

DANSE

ORIENTALE *Laurence Dehaëne*

Elle vient d'Egypte mais réunit d'autres influences comme les danses indiennes, africaines, tziganes et le flamenco. 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 :

12h45 à 13h45 • 16 octobre • 13 novembre / Débutant

16h30 à 18h30 • 11 décembre • 19 mars • 14 mai / Intermédiaire

Tarif par séance/jour/stage : 20€

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, accompagnés de musique, nous enchaînons différentes marches dansées avec des mouvements chorégraphiques.

Dimanches : 11h à 12h30

- 17 octobre • 14 novembre • 12 décembre • 16 janvier
- 13 février • 20 mars • 10 avril • 15 mai • 12 juin

Tarif par séance/jour/stage : 22€ / Tous niveaux
Pour tous y compris les hommes

AFRO-TRADITIONNELLE *Sindou Cissé 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 cardiovasculaire, son endurance à l'effort. Elle permet aussi un réel renforcement musculaire et la maîtrise de la coordination des mouvements.

Dimanches : 14h30 à 17h30

- 17 octobre • 12 décembre • 13 février • 10 avril • 12 juin

Tarif par séance/jour/stage : 30€ / Tous niveaux

THEATRE INTENSIF

THEATRE IMPRO *Lionel Pernet*

L'acteur improvise à partir de quelque chose, d'une situation, d'un événement, d'une relation ou des caractéristiques d'un personnage. L'improvisation est très répandue dans le cadre du développement personnel apportant confiance en soi, prise de parole aisée, sens de la répartie, meilleure écoute.

Lionel Pernet est comédien professionnel depuis 1984. Après diverses expériences de café théâtre et de pièces classiques et contemporaines, il se spécialise dans le match d'improvisation théâtrale après avoir découvert la Ligue d'Improvisation Française au Bataclan. Il est également formateur dans les ligues d'impro du Barreau de Paris, Colombes, Orléans, Toulouse, Ligue d'Impro Française, Limoges, Marseille.

9h à 12h / 13h à 16h • du 25 au 29 octobre **N**

Tarif de la semaine : 160€ / Ados dès 15 ans et adultes
Un module d'impro différent chaque jour.

Les infos pratiques



CARTE D'ADHESION

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.e 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 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 adhérent.e.s.

COTISATION AUX ACTIVITES

Pour pratiquer une activité, vous devez vous acquitter d'une cotisation qui constitue votre participation aux frais de fonctionnement (*salaires des 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
- **en espèces ou en CB**
- **chèques vacances et coupons sport (ANCV)**

Par correspondance (voie postale)

- pour une première inscription ou un renouvellement antérieur à la saison passée (*dans la limite des places disponibles*), veuillez utiliser le formulaire d'inscription, accompagné de votre chèque à l'ordre de la MJC et des documents demandés.

DOCUMENTS A FOURNIR

- une pièce d'identité
- un certificat médical de moins de trois ans 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 Colombien.ne.s

Pour bénéficier des réductions

- justificatif de domicile (*loyer, edf*)

Pour les tarifs préférentiels

- original et photocopie de la carte du quotient familial 2020/21 (QF1/QF4) délivrée par la Ville de Colombes ou l'avis d'imposition 2019 ou 2020 :

1 cellule parentale : 2 parts

chaque enfant : 1 part

Pour les retraité.e.s

Vous devez justifier du versement d'une pension de retraite (*sauf pour les abonné.e.s du Service Intergénérationnel de la Ville de Colombes, munissez-vous de votre carte*). Le justificatif n'est à fournir que pour les nouvelles inscriptions.

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 de 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 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.

Les tickets visiteurs

Ils sont payants. A partir du 3^{ème} ticket acheté, la cotisation "Toutes activités" est obligatoire.

Les tickets visiteurs à une activité avant inscription ne seront en aucun cas déduits du prix global de l'activité.

VENEZ ESSAYER UN COURS

Les tickets d'essai

Ils sont gratuits (*1 seul ticket par activité, 3 activités maximum*). Toute personne voulant faire un essai sur un cours, doit se présenter au bureau d'accueil ou s'adresser aux animatrices.



REDUCTIONS

- pour les adhérent.e.s, à partir du 2^{ème} forfait annuel à l'exception du forfait particulier et activités enfants
- pour les colombien.ne.s, sur la cotisation annuelle
- pour les tarifs préférentiels (*colombien.ne.s*), 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 1^{er} mars

AIDES FINANCIERES

Tickets Loisirs Jeunes 6/16 ans

- instaurés 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 Départemental des Hauts-de-Seine pour toute inscription à l'activité culturelle ou sportive, destinée aux collégien.ne.s 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.trice présent.e
- récupérer vos enfants dans la salle d'activité auprès de l'animateur.trice
- pour les enfants moins de 13 ans qui sortent seuls de l'enceinte de la MJC, vous devez impérativement remplir une autorisation parentale disponible au bureau d'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

Elle est exigée (*validité de 3 ans*) par les fédérations sportives : tai-chi-chuan, karaté, self-défense, judo.

L'assurance

Elle est obligatoire. L'assurance de la MJC étant complémentaire, en cas d'accident durant l'activité, votre assurance personnelle doit couvrir tout ou partie des frais occasionnés.

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
- S'engager dans nos chantiers participatifs
- Participer aux commissions
- Le mercredi à la cafétéria : vivre ensemble, aide aux devoirs, partage, encadrement

vous êtes tous les bienvenu.e.s pour prendre part au quotidien de la maison.

Laissez vos coordonnées par mail ou à l'accueil de la MJC, nous vous rappellerons.

MECENAT CULTUREL

Devenez membre donateur en soutenant l'action de la MJC et bénéficiez de réduction d'impôt :
donation@mjctheatre.com

Montant du don = 50€

Réduction d'impôt de 66% = 33€

Montant net du don = 16€

Le calendrier



HORAIRES DU BUREAU D'ACCUEIL

- 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

Ouverture du cahier de rendez-vous le 07 juin 2021

RDV pour renouvellement des inscriptions :
à partir du 16/06/2021

RDV pour tous (*renouvellement et 1ère inscription*)
à partir du 23/06/2021

- **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** : www.mjctheatre.com
- **à l'accueil de la MJC**

REPRISE DES ACTIVITES

Lundi 13 septembre 2021

FERMETURES EXCEPTIONNELLES

- lundi 1er novembre 2021 : **Toussaint**
- jeudi 11 novembre 2021 : **Armistice 1918**
- samedi 25 décembre 2021 : **Noël**
- samedi 1er janvier 2022 : **Jour de l'An**
- lundi 18 avril 2022 : **Pâques**
- jeudi 26 mai 2022 : **Ascension**
- lundi 6 juin 2022 : **Pentecôte**

CALENDRIER SCOLAIRE

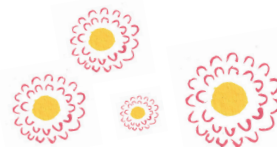
- samedi 23 octobre / dimanche 7 novembre 2021
Vacances de la Toussaint
- samedi 18 décembre 2021 / dimanche 2 janvier 2022
Vacances de Noël
- samedi 19 février / dimanche 6 mars 2022
Vacances d'Hiver
- samedi 23 avril / dimanche 8 mai 2022
Vacances de Printemps

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 !**

CALENDRIER ANNUEL DES ACTIVITES 2021-22

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

Les tarifs 2021-22



Adhésion à la MJC	-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 2019/2020 8698/QF 3-4 R1	10,20	12	40,30	12
Colombien impôts 2019/2020 5820/QF 1-2 R2	5	6	34,70	6
Cotisation des activités	-13	13/24	+25	retraité
Forfait cours trimestre				
1 cours hebdomadaire	67,10	95	111,10	77,30
Forfait cours saison				
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
Forfait atelier saison				
1 atelier 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
Passeport multi-activités*				
+ de 3 cours hebdomadaires	-	389,20	634,10	440,40
Passeport forme				
3 cours hebdomadaires : gym, stretching	-	285,50	481,40	338
Passeport arts martiaux				
2 cours hebdomadaires au choix	201	202,20	339,40	267,50
Tickets toutes activités				
Ticket à l'unité	-	16,20	16,20	16,20
Carnet d'activités enfants 2 à 6 ans	73,20	-	-	-
Licences				
Tai-chi-chuan	33	33	33	33
Karaté, kung-fu, self-défense	37	37	37	37
Judo	40	40	40	40
Adhésion simple sans activités : Non-colombien : 14,50€ / Colombien : 7,95€				

Impression : APF Entreprises 3i concept Imprim'Vert - Document non contractuel

* Les passeports n'incluent que les cours et non les ateliers

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 / St-Denis
Direction 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

 mjc_theatre_de_colombes

 mjc theatre de colombes

 Mjc Théâtre de Colombes

Conception / mise en page :
Djahida Kabouia
Illustration : Sophie Truant

La direction se réserve le droit de modifier ce document pour des raisons indépendantes de sa volonté



S. Truant*