

**MJC Théâtre
de Colombes**



Saison 2023-2024

Editos



Depuis le début du XX^e siècle, mais plus encore après la 2^{ème} guerre mondiale dans le grand essor des structures d'éducation populaire, les Maisons des Jeunes et de la Culture sont des lieux de rencontre, de coconstruction, de création et d'émancipation.

Par les pratiques sportives et corporelles, l'exercice et la création des arts vivants, des arts plastiques et de temps conviviaux, la Maison des Jeunes et de la Culture permet à ses adhérent.es de s'ouvrir à l'autre, au monde et donc à soi. La Maison des Jeunes et de la Culture, et singulièrement celle de Colombes, est un lieu d'apprentissage d'une démocratie vibrante et du débat vivant.

C'est parce que notre Maison de la Culture est ce lieu de vie, dans et hors de ses murs, que sa programmation annuelle peut être aussi riche et chaque année renouvelée. La fréquentation aux activités aussi diverses que les publics qui le suivent, est une démonstration de la qualité des enseignements qui y sont dispensés.

La programmation culturelle est tout aussi éclectique et, parce qu'elle fait la part belle aux répondants à des appels à projets, permet à de jeunes talents colombiens de mieux émerger et de se faire connaître dans un lieu dont ils bénéficient de la réputation d'excellence et d'exigence.

Nous avons la conviction profonde que l'éducation populaire est une des conditions de la cohésion des Colombiennes et des Colombiens, que le chemin des plus jeunes vers l'autonomie, de la rencontre que nous sommes fier.e.s de pouvoir participer à la présentation de sa programmation pour l'année à venir.

D'autant plus fier.e.s que la MJC de Colombes fêtera cette année ses 70 Quatre Saisons, un bien bel âge pour une structure qui a toujours su rester jeune en interrogeant continuellement ses pratiques et en les actualisant sans cesse.

Très bel anniversaire donc à la Maison des Jeunes et de la Culture et à toutes celles et ceux qui l'habitent !

Patrick Chaimovitch, Maire de Colombes

Elizabeth Choquet, Maire adjointe à la vie associative Ville de Colombes



En 1953, il y avait « la baraque » et la naissance de la MJC. A l'époque, ce fut la jeunesse qui investit le lieu. Soixante-dix ans plus tard, elle reçoit les Colombiens de tous âges.

La saison 2023-2024 célébrera ce 70^{ème} anniversaire. La Journée du patrimoine lancera les festivités par une visite mémorielle originale du lieu et de son histoire. Se succéderont par la suite spectacles vivants, expositions, concerts, conférences, ateliers, pièces de théâtre ...

Cette saison s'inscrira également sous le signe du renouveau : Direction, équipe permanente et pédagogique, cours nouveaux pour les jeunes et les moins jeunes : claquettes, danse Bollywood, Street Jazz, Street Clip, Cabaret, K-Pop, Dessin d'observation, Self Défense, Respiration et Gestion des Emotions ...

Mais comme nouveauté ne rime pas avec oubli, vous retrouverez dès la rentrée vos cours habituels (*danse, sports, bien-être, arts, etc.*) et vos stages des vacances scolaires.

Nous sommes convaincus que c'est par l'éducation populaire et la culture que l'obscurantisme s'effacera au profit du progrès.

C'est pourquoi nous continuerons à développer ce volet au sein de la MJC : remise à l'honneur des Rencontres de Danse de la Toussaint avec les anciens maîtres ayant œuvré à la MJC, résidences d'artistes, partenariats avec les acteurs artistiques de la Ville de Colombes.

Le cœur de la MJC, c'est vous les adhérents. Nous vous invitons à nous rejoindre comme acteurs de la Maison, que ce soit au sein du Conseil d'Administration, ou pour une aide ponctuelle, pour un spectacle, une exposition ou une fête, un projet ou une simple idée.

Bref, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues afin de faire vivre une MJC passionnée, polyvalente, diversifiée et collective.

Layane Chawaf, Présidente

Sofia Capestro, Directrice

Sommaire

P. 1	Editos
P. 2	Sommaire
P. 3	Depuis 1953...
P. 8	... Aujourd'hui
P. 9	Activités 2-5 ans
P. 12	Activités 6-12 ans
P. 16	Activités 13-17 ans
P. 20	Activités 17 ans et +
P. 26	Equipe pédagogique
P. 30	Infos pratiques 2023-2024
P. 31	Règlement de l'adhérent
P. 33	Equipe permanente et Conseil d'administration
P. 34	Tarifs 2023-2024



Depuis 1953...

La Fédération Française des MJC est fondée en 1948. En 1953, la MJC de Colombes ouvre ses portes dans « la baraque » à l'emplacement du Conservatoire de danse et musique, avec le soutien de mouvements de jeunes. On se souvient de l'enthousiasme des jeunes de Colombes pour un accès à la culture libre et indépendant. A l'époque, la MJC est surtout fréquentée par des jeunes, sauf pour les séances de cinéma, où on voit de nombreux adultes. L'accès aux enfants et aux adultes de tout âge se généralisera après 1965. En 11 ans, la fréquentation passe de 270 à 998 adhérents. La baraque est au bord de l'explosion. Il faut trouver une solution !

Le grand projet

En réalité, le grand projet est dans toutes les têtes depuis le début : Il faut mettre la MJC dans des murs bien à elle. Dès 1954, le projet de l'actuel bâtiment est mis à l'étude : l'architecte Henry Pottier (1912-2000), Grand prix de Rome, est désigné, et les contacts sont pris avec les pouvoirs publics.

C'est grâce à la détermination de Claude Dade-Brenjot, directeur de la MJC de 1953 à 1998 et à l'engagement de Madame Devaux, maire de Colombes, que ce projet se réalisera en 1996, et c'est un succès. Dès la première année, le nombre des adhérents a plus que triplé : 3970 en 1966.

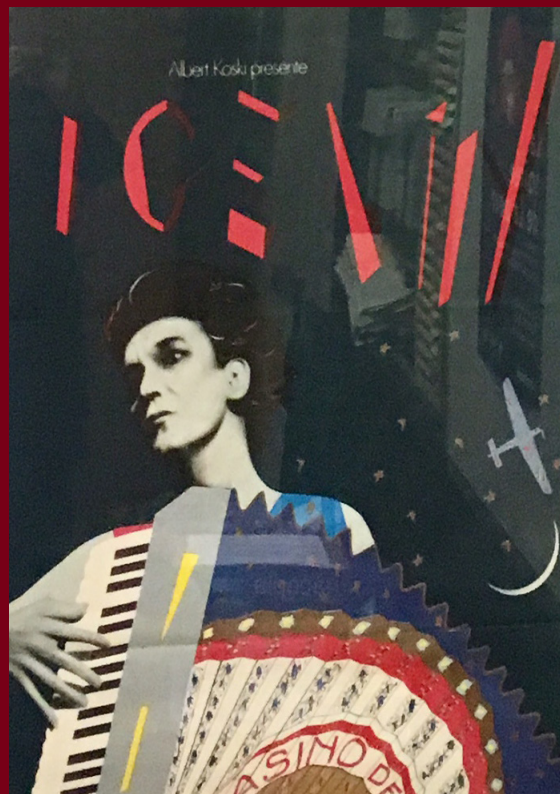
Il faut reconnaître que tout a été mis en oeuvre pour rendre cette maison attrayante et montrer qu'elle est résolument tournée vers la culture : on a fait appel à des peintres sculpteurs : François Stahly « les grandes fleurs » en 1964, Jean Leppien « le sigle de la MJC » en 1965, Gérard Zlotykamien « la fresque » en 1971, Claude Baraud « la sculpture » en 1980, Dimitris Sakellaris « la fresque » en 1988 et des artistes comme Matt Mattox, Peter Goss, Joseph Russillo, Carolyn Carlson, Gigi Caciuleanu, Barbara, Léo Ferré, Claude Nougaro, Manu Dibango...


 THÉÂTRE DE COLOMBES
 MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE
 14, rue Thomas-d'Orléans
 91270
 Vendredi 11 février à 20 h 30
CLAUDE NOUGARO
 Vendredi 11 février à 20 h 30
LEO FERRE
 Vendredi 11 mai à 20 h 30
SERGE REGGIANI


 LUNDI 11 FÉV.
 à 20 h 30
 THÉÂTRE DE COLOMBES
 MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE
 14, rue Thomas-d'Orléans
 91270
GEORGES MOUSTAKI
 Mercredi 14 février à 20 h 30
MIKIS THEODORAKIS
 Concert à l'église St-Pierre - St-Paul



161. 47.82.42.70
 Théâtre de Colombes
 Direction: Claude Dader-Brenigot
 Animation: Jeanne Pollen, Marc Bourdon
 1 er
 NE ART
 CLUBS









... Aujourd'hui

La MJC Théâtre de Colombes accueille son public dans un espace d'environ 4000m². Elle dispose de divers espaces lumineux et spacieux : deux studios de danse, trois salles polyvalentes, un gymnase, une salle de spectacle modulable de 500 places, un mur d'escalade, un dojo, deux ateliers consacrés pour les arts plastiques, plusieurs espaces pour des expositions, une salle de cinéma-théâtre de 220 places, une salle de réunion et une cafétéria ouvrant sur un grand jardin intérieur.



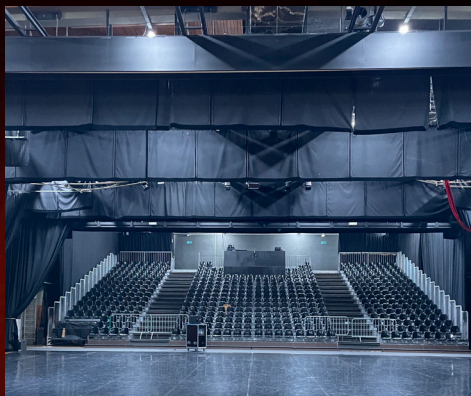
Entrée MJC ©Sofia Capestro



Studio 1 ©Sofia Capestro



Cinéma-théâtre ©Sofia Capestro



Gymnase-salle de spectacle ©Sofia Capestro

Activités de 2 à 5 ans

*La MJC vous propose des cours
appropriés d'éveil et d'initiation
autour du sport, de l'art et des
langues. Chacun y trouvera
son compte.*



Baby judo ©Hervé Kern



Éveil artistique pluridisciplinaire ©Hugo Mahut



Baby gym ©Jennifer Galant



Dessin-peinture ©Hervé Kern



Sport éveil ©Hervé Kern



Baby gym parents-enfants © Jennifer Galant

Activités corporelles

BABY GYM PARENTS-ENFANTS

En étant accompagné de l'un de ses parents, l'enfant évolue sur des parcours et des ateliers éducatifs : matelas, anneaux, cerceaux, trampolines... L'enfant peut ainsi développer les actions motrices suivantes : courir, sauter, grimper, rouler, ramper et s'équilibrer. A la découverte du parcours, il apprend à se coordonner et acquiert assurance et confiance en lui tout en découvrant son corps.

18 mois-3 ans : mardi de 9h30 à 10h15 - FABGE01 **PE**

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 escalader de petits obstacles, enchaîner des mouvements, faire des petits sauts, marcher en arrière, tourner sur soi-même.... Enfin vient un retour au calme avec un temps de relaxation.

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

3 ans : mercredi de 17h15 à 18h - FABGE02 **PS**

4-5 ans : jeudi de 17h à 17h45 - FABGE03

Jennifer Galant

SPORT EVEIL

C'est l'approche de la gymnastique abordée par le plaisir et le jeu. Cette activité a pour but d'amener l'enfant à une meilleure expression motrice avec recherche de coordination et d'équilibre, de perception, de confiance en soi, au travers d'une multiplicité de situations avec du matériel spécifique pour la petite enfance. L'intérêt est que l'enfant développe des aptitudes physiques, affectives et cognitives.

5 ans : mercredi de 9h30 à 10h30 - FASPE04

Christophe Cabiran

Arts martiaux

BABY JUDO

Le programme de baby judo se veut construit autour du développement général de l'enfant, en visant l'acquisition de nouvelles compétences motrices, d'une meilleure coordination gestuelle, mais aussi d'un goût développé pour l'effort et la persévérance.

4-5 ans : mercredi de 9h15 à 10h15 - AMBJE01

4-5 ans : mercredi de 10h15 à 11h15 - AMBJE02

4-5 ans : samedi de 9h30 à 10h30 - AMBJE03

4-5 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - AMBJE04

4-5 ans : samedi de 15h à 16h - AMBJE05

Nora Yassa

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

BABY KARATE

Basé sur la discipline, le 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 de 17h à 18h - AMBKE01

4-5 ans : mercredi de 16h à 17h - AMBKE02

4-5 ans : vendredi de 17h à 18h - AMBKE03

Christophe Cabiran

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

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 des animaux ou des personnages, le tout de façon ludique.

5-7 ans : mardi de 17h à 18h - FADEE01

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

Emmanuelle Lévy

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 de 17h à 18h - FAMOE02*

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

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

4-5 ans : vendredi de 17h à 17h45 - FAMOE13***

Séverine Milcent*, Caroline Gilmas**, Hugo Mahut***

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 de 17h45 à 18h30 - FAMOE15 **BB**

2-4 ans : vendredi de 17h45 à 18h30 - FAMOE12 **BB**

Hugo Mahut

INITIATION A LA DANSE

Ce cours permet d'acquérir une souplesse des articulations qui permet d'exécuter les différents mouvements de danse. Les principes fondamentaux de la technique du classique sont : attitude générale du corps, alignement de la tête et des épaules dans une verticale, silhouette longiligne, danse sur les pointes et souplesse.

5-6 ans : mercredi de 14h à 15h - FACLE06

Priscilla Noël

Danse - Arts plastiques - Musique

EVEIL ARTISTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE

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

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

Emmanuelle Lévy, Caroline Gilmas, Adélaïde Dagnet

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

5-6 ans : samedi de 9h30 à 10h30 - FAANE01 - déb.

(1ère partie)

Grande section/CP

5-6 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - FAANE02 - inter.

(2ème partie)

Grande section/CP

Violette Khatami

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 de 9h15 à 10h - FAMUE03 **PE BB**

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

Adélaïde Dagnet

Activités de 6 à 12 ans

Après la période d'initiation, l'enfant grandit et rentre un peu plus dans les détails, dans la technique, dans la construction.



Gymnastique rythmique et sportive ©Jennifer Galant



Théâtre ©Hervé Kern



Poterie-sculpture-céramique ©Hervé Kern



Anglais-kid's box ©Hervé Kern



Danse africaine traditionnelle ©Hervé Kern



Arts du cirque ©Hervé Kern

Activités corporelles

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 de 13h à 14h - FACIE01 - déb.

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

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

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

Gérolde Büchler

ESCALADE

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 de 13h à 14h - FAESE01

9-11 ans : mercredi de 14h à 15h - FAESE02

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

8-9 ans : mercredi de 16h à 17h - FAESE04

Franck Ansquer

EVEIL GYM

Cette activité s'appuie sur l'apprentissage des bases du mouvement, de la rythmique, de l'orientation, ainsi que de nouvelles gestuelles et du contrôle du mouvement.

6-8 ans : vendredi de 17h à 18h - FAEGE01 **Nouveau**

Roland Vazzoler

GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

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

6-7 ans : mercredi de 13h15 à 14h15 - FAGRE01

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

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

Jennifer Galant

MULTISPORTS

L'enfant s'exerce et se dépense en pratiquant des jeux traditionnels et pré-sportifs. Il acquiert les bases des sports collectifs et développe son esprit d'équipe.

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

6-9 ans : mercredi de 10h30 à 11h30 - FASPE02

9-12 ans : mercredi de 11h30 à 12h30 - FASPE03

Christophe Cabiran

Arts martiaux

JUDO

Développe ses capacités de motricité et de souplesse, améliore l'équilibre en multipliant des exercices ludiques de roulades et de déplacements en tout genre.

6-8 ans : mercredi de 11h15 à 12h15 - AMJUE01*

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

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

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

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

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

Nora Yassa*, Christel Morisset** - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATE

Cette activité fait appel à des techniques ludiques utilisant les parties du corps comme attaque ou défense. L'enseignement moral : respect, politesse et salut.

6-8 ans : lundi de 18h30 à 19h30 - AMKAE01

6-8 ans : mardi de 18h à 19h - AMKAE02

6-8 ans : mercredi de 17h à 18h - AMKAE03

9-11 ans : mercredi de 18h à 19h - AMKAE04

11-13 ans : mercredi de 19h à 20h - AMKAE05 - inter/avancé

9-11 ans : vendredi de 18h à 19h - AMKAE06

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

Christophe Cabiran - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KUNG-FU

Ce cours a pour but de développer les capacités mentales, entretient la souplesse et fait gagner en coordination, agilité et tonicité.

6-9 ans : jeudi de 18h à 19h - AMKUE02 - déb.

10-13 ans : jeudi de 19h à 20h - AMKUE03

Mahmoud Migaou

Arts plastiques

COUTURE ET BRODERIE

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. Pour agrémenter le tout, quelques bases de la broderie seront enseignées.

8-11 ans : mercredi de 17h à 18h15 - FACSE01

8-16 ans : mercredi de 18h15 à 19h15 - FACSE02

8-11 ans : vendredi de 17h à 18h15 - FACSE03

Elena Patrascu

DESSIN-PEINTURE

Techniques à l'eau à travers des exercices ludiques pour comprendre la couleur, ses mélanges, ses nuances et ses subtilités, afin d'exprimer ses émotions et oser explorer son propre univers pictural.

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

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

8-12 ans : mercredi de 13h à 14h - FADEE03*

5-7 ans : mercredi de 14h à 15h - FADEE04*

8-12 ans : mercredi de 15h à 16h - FADEE05*

10-13 ans : mercredi de 16h à 17h - FADEE06*

6-8 ans : samedi de 13h à 14h15 - FADEE07**

9-12 ans : samedi de 14h15 à 16h15 - FBDEE01** **B**

Emmanuelle Lévy, Athéna Mangué***

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 de 14h à 16h30 - FBGRA01 **B**

Guillaume Yome

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.

12-16 ans : vendredi de 18h15 à 19h30 - FACSA01

Elena Patrascu

POTERIE-SCULPTURE-CERAMIQUE

Jouer, pétrir, façonner, créer, découvrir le travail de l'argile pour leur plus grand plaisir. Tout en s'amusant, les enfants intègrent des notions de volume et d'espace.

6-10 ans : mardi de 17h à 19h - FCP0E01 **PE B**

6-8 ans : mercredi de 13h30 à 14h30 - FAPOE01

9-12 ans : mercredi de 14h30 à 15h30 - FAPOE02

9-12 ans : mercredi de 15h30 à 16h30 - FAPOE03

6-8 ans : mercredi de 16h30 à 17h30 - FAPOE04

Laurence Duhamel

Danse

AFRICAINNE TRADITIONNELLE

Développer l'écoute du rythme et de la coordination, se sentir bien dans son corps. Travailler dans une ambiance festive et décontractée.

9-12 ans : lundi de 18h à 19h - FAAFE01

Sindou Cissé

FLAMENCO

Cette danse amène le corps à une gestualité voluptueuse, sensuelle, sensible et délicate. La danse traduit la relation qui existe entre la douceur et la violence.

8-12 ans : lundi de 18h à 19h - FAFLE01 - déb. **Nouveau**

Caroline Pastor

HIP-HOP ET INITIATION A LA BREAK DANCE

Ce cours se base sur le travail chorégraphique, danse libre, moment de dépense et de créativité, mouvements acrobatiques, contractions et décontractions des muscles en rythme.

6-8 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - FABRE01

9-12 ans : samedi de 11h30 à 12h30 - FABRE02

Jules Duflos

INITIATION ET DANSE CLASSIQUE

Attitude générale du corps, alignement de la tête et des épaules dans une verticale, silhouette longiligne, danse sur les pointes et souplesse.

5-6 ans : mercredi de 14h à 15h - FACLE06*

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

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

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

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

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

Priscilla Noël, Agnès Figus***

INITIATION ET DANSE CONTEMPORAINE

Les enfants prennent conscience des différentes parties de leur corps et de la place qu'il occupe en mouvement, dans un espace donné, en musique.

6-8 ans : lundi de 17h à 18h - FAMOE14

9-12 ans : lundi de 18h15 à 19h15 - FAMOE05

8-10 ans : vendredi de 18h45 à 19h45 - FAMOE16 

Hugo Mahut

INITIATION ET MODERN'JAZZ

Apprentissage des bases du mouvement, de la rythmique, de l'orientation, ainsi que de nouvelles gestuelles et du contrôle du mouvement.

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

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

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

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

Séverine Milcent*, Caroline Gilmas**

STREET CLIP

Apprenez à danser comme dans vos clips préférés, en utilisant plusieurs styles de danses urbaines et jazz.

9-12 ans : jeudi de 18h à 19h - FASCE01 

Maya Gumucio

STREET JAZZ

Fluidité du mouvement, travail sur les énergies pour développer une gestuelle rythmique solide et développer la personnalité de chacun dans la bienveillance.

9-12 ans : mardi de 17h30 à 18h30 - FASJE01 

Athéna Mangué

Langues

ANGLAIS-KID'S BOX

Jouer, écouter, parler, chanter, dessiner pour découvrir les fondamentaux de la langue anglaise tout en s'amusant. Grâce à la méthode ludique Kid's Box développée par l'Université de Cambridge.

Kid's box starter - grande section/CP

5-6 ans : samedi de 9h30 à 10h30 - FAANE01 - déb. (1ère partie)

5-6 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - FAANE02 - inter. (2ème partie)

Kid's box 1 - CE1/CE2

7-8 ans : samedi de 11h30 à 12h30 - FAANE03 - (1ère partie)

7-8 ans : samedi de 13h30 à 14h30 - FAANE04 - (2ème partie)

Kid's box 2

9-10 ans : samedi de 14h30 à 15h30 - FAANE05 - CM1/CM2

10-12 ans : samedi de 15h30 à 16h30 - FAANE06 - 6ème/5ème

Violette Khatami

Musique

GUITARE

Débutants : nous réduisons le nombre de guitaristes à 5 enfants, sur une séance de 30 minutes. Pour constituer les groupes de niveaux, une réunion sera organisée avant les cours.

Intermédiaires : perfectionner votre pratique de la guitare, développer le sens rythmique et mélodique, étudier l'harmonie et les techniques d'improvisation.

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

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

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

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

Stéphane Legout

INITIATION

L'enfant développe des aptitudes auditives, motrices, ainsi que sa concentration en utilisant la voix, le langage, le chant, le corps et des instruments.

6-7 ans : mercredi de 14h à 15h - FAMUE02

Adélaïde Dagnet

Théâtre

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.

8-10 ans : mercredi de 11h à 12h - FATHE02

11-13 ans : mercredi de 13h à 14h15 - FATHE04

8-10 ans : mercredi de 14h15 à 15h15 - FATHE03

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

8-10 ans : samedi de 10h45 à 12h - FATHE06

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

Collectif Lilalune, etc.

INITIATION AU THEATRE

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

6-7 ans : mercredi de 10h à 11h - FATHE01

Collectif Lilalune, etc.

Activités de 13 à 17 ans

*Une sélection d'activités aventurières
ou créatives. Du sport, de la danse,
du théâtre, des arts plastiques,
de la musique... Venez profiter de ces
moments de joie et de partage.*



Hip-Hop ©Hervé Kern



Escalade ©Hervé Kern



Judo ©Hervé Kern



Danse contemporaine ©Hugo Mahut



Mode et stylisme ©Hervé Kern



Gym rythmique et sportive ©Hervé Kern

Activités corporelles

ARTS DU CIRQUE

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

13-17 ans : mardi de 18h à 19h45 - FCCIA01 **B**

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

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

Gérolde Büchler

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 de 15h à 16h - FAESE03

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

Franck Ansquer

GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

La gymnastique rythmique et sportive (GRS) est une activité gymnique mixte pratiquée essentiellement par un public féminin. La GRS est réalisée au sol avec manipulation d'accessoires légers (*corde, cerceau, ballon, massues, ruban*), en individuel, en duo ou en groupe.

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

Jennifer Galant

Arts martiaux

AÏKIDO

Un art martial moderne, non violent, dont les principes visent à canaliser l'énergie du partenaire, souvent dans des mouvements circulaires. Basé sur la pratique, l'Aïkido est une série de questions/réponses à partir d'un contact ou d'une attaque.

+14 ans : lundi de 19h30 à 21h - AMKDA01 **Nouveau**

Mathieu Chazeau

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

JUDO

Un sport qui améliore la condition physique générale (*musculature, cardio, souplesse*), enseigne le respect et donne confiance en soi.

mercredi de 20h à 21h - AMJUA01

Christel Morisset

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATE

Votre enfant apprend à maîtriser sa latéralité, à se déplacer vite, à projeter pieds ou mains, sans contact ou presque, mais avec déjà les bases du karaté. Dans tous les arts martiaux, le code moral fait partie de l'enseignement : respect, politesse, salut, autant de valeurs qu'il n'est jamais trop tôt de développer.

11-13 ans : mercredi de 19h à 20h - AMKAE05 - inter.

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

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

Christophe Cabiran

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KUNG-FU

Un art martial chinois complet et visuellement spectaculaire. Il développe les capacités mentales, entretient la souplesse et fait gagner en coordination et tonicité.

10-13 ans : jeudi de 19h à 20h - AMKUE03

Mahmoud Migaou

Arts plastiques

BD-MANGA

Cet atelier manga permet aux enfants de dessiner, mais au-delà d'un cours de dessin, ils apprendront à stimuler et développer leur imagination, pour pouvoir composer intégralement leur propre histoire.

mercredi de 18h à 20h - FBMAA01 **B**

Isabelle André

COUTURE ET BRODERIE

En partant de la confection d'accessoires, Elena initie les enfants à la couture : création de la figurine de mode, construction du patron, coupe de tissus, montage, retouches et finitions... toutes les techniques de base qui servent ensuite à la création de vêtements. Pour agrémenter le tout, quelques bases de la broderie seront enseignées.

8-16 ans : mercredi de 18h15 à 19h15 - FACSE02

Elena Patrascu

DESSIN D'OBSERVATION

Partir du réel pour apprendre les bases du dessin, en observant les natures mortes, les portraits et auto-portraits, mais aussi le modèle vivant habillé. C'est un atelier ludique et expérimental, pour décomplexer l'apprentissage à tout âge.

samedi de 16h15 à 18h - FBDEA04 **B** 

Athéna Mangué

DESSIN-PEINTURE

Apprendre les bases de la peinture et des techniques à travers des exercices ludiques pour comprendre la couleur, ses mélanges, ses nuances et ses subtilités. Apprendre à exprimer ses émotions et oser explorer son propre univers pictural, laisser parler son imagination.

10-13 ans : mercredi de 16h15 à 17h30 - FADEE06*

+13 ans : samedi de 10h à 12h30 - FBDEA05** **B** 

Emmanuelle Lévy*, Athéna Mangué**

GRAFF-STREET ART

Vous serez immergés dans l'espace urbain avec acquisition des bons réflexes pour concevoir votre propre création. C'est l'occasion de laisser libre cours à votre fibre artistique et créative en intérieur et en extérieur : peinture à la bombe, dessin, pochoir.

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

Guillaume Yome

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.

12-16 ans : vendredi de 18h15 à 19h30 - FACSA01

Elena Patrascu

Chant

CHANTEZ AVEC LE UKULELE

Apprendre le ukulélé est un vrai plaisir, car il s'agit d'un instrument accessible et très ludique. Venez vous initier, vous perfectionner, ou vous spécialiser sur cet instrument qui est le ukulélé.

jeudi de 18h30 à 19h30 - FACHA02

Dahlia Dumont

Danse

AFRICAINNE TRADITIONNELLE

C'est une danse d'expression corporelle à part entière. C'est un bon moyen pour se défouler et retrouver une très bonne énergie. Elle permet au rythme des djembés de faire des chorégraphies tout en évacuant le stress.

lundi de 19h à 20h15 - FAAFA02 - déb.

Sindou Cissé

BALLET FIT

Garder la ligne, vous muscler, développer votre technique, identifier vos défauts afin de les transformer en qualité et de travailler son cardio.

mercredi de 18h à 19h - FABLA01 - inter./avancé 

Agnès Figus

CONTEMPORAINE

Solliciter son corps pour se connecter à l'espace, au temps et aux autres. Découverte de la sensibilité au mouvement pour faire naître la conscience corporelle.

12-17 ans : lundi de 19h15 à 20h30 - FAMOA01 - inter.

Hugo Mahut

CLAQUETTES ET CHOREGRAPHIE

Réveillez les Fred Astaire et Ginger Rogers qui sommeillent en vous, libérez votre créativité musicale et dansante dans la joie et la bonne humeur.

mercredi de 18h à 19h - FAQTA01 

Catherine Gamelin

CLASSIQUE

Les principes fondamentaux de la technique du classique sont : attitude générale du corps, alignement de la tête et des épaules dans une verticale, danse sur les pointes et souplesse. Les exercices développent force musculaire, équilibre, souplesse et grâce.

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

Priscilla Noël

FLAMENCO

La danse flamenca est l'expression d'une émotion profonde. Cette danse amène le corps à une gestuelle voluptueuse, sensuelle, sensible et délicate. La danse traduit la relation ambiguë qui existe entre la douceur et la violence, la grâce et la puissance.

lundi de 19h à 20h - FAFLA01 - déb.

lundi de 20h à 21h15 - FAFLA02 - inter.

lundi de 21h15 à 22h30 - FAFLA03 - avancé **Nouveau**

Caroline Pastor

HIP-HOP ET INITIATION BREAK

La danse allie plusieurs styles dont le popping, le locking, le waving, le waacking et plus encore. Les élèves développeront la coordination, le sens du rythme et la souplesse, tout en recherchant la précision du mouvement.

samedi de 12h30 à 14h - FABRA01

Jules Duflos

K-POP ADOS

Un cours axé autour de la rythmique, de la présence scénique et du placement scénographique, sur des morceaux K-Pop où son style viendra compléter les chorégraphies originales des artistes K-Pop.

mardi de 18h30 à 19h30 - FAKPA01 **Nouveau**

Athéna Mangue

MODERN'JAZZ

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

mardi de 19h15 à 20h15 - FAMOA04 - déb.

Séverine Milcent

Musique

GUITARE

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

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

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

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

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

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

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

+13 ans : mardi de 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*, Paul Buttin**

GUITARE FLAMENCA

Originaire d'Espagne, la guitare flamenca est une ouverture sur une culture qui conçoit et vit la musique différemment. La transmission est orale. Il n'y a pas de partition. Ce qui développe l'écoute, l'humilité et le sens du partage. Nous apprendrons à développer notre technique de la main droite et de la main gauche au travers des différents « palos » (*rythmes*) et falsetas (*mélodies*) qui rendent cet art unique et si envoûtant. Laissez-vous porter et dites olé ! Des bases de guitares sont nécessaires pour ce cours.

mardi de 18h à 19h - FAGFA02 - inter. **Nouveau**

Paul Buttin

GUITARE JAZZ

« Savoir Improviser ne s'improvise pas ». Nous allons apprendre ensemble les clés de la liberté d'improvisation en musique à travers le jazz. C'est un langage, un répertoire et surtout... Un état d'esprit ! Si vous avez déjà des bases de guitare et souhaitez développer vos propres discours en solo comme en accompagnement dans une ambiance swing conviviale alors ce cours est fait pour vous !.

mardi de 21h à 22h - FAGJA01 - inter.

Paul Buttin

Théâtre

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 de 13h à 14h15 - FATHE04

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

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

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

Collectif Lilalune etc.

THEATRE CINEMA

Passer du jeu théâtral au jeu face à la caméra, un travail filmé pour se confronter à son image à l'écran et apprécier directement le résultat.

mercredi de 16h30 à 18h - FATHE09

Collectif Lilalune etc.

Activités 17 ans et +

*Découvrez tout le panel d'activités.
Du sport, du bien-être, de la danse,
du chant, de la musique, du théâtre...
Tous pour vous épanouir, pour votre
bien-être et pour le plaisir.*



Mode et stylisme ©Hervé Kern



Swiss ball-gym ball ©Hervé Kern



Danse contemporaine ©Hervé Kern



Danse africaine traditionnelle ©Sindou Clissé



Poterie sculpture céramique ©Hervé Kern



Gym forme ©Hervé Kern

Activités corporelles

BARRE A TERRE

Une pratique à la fois douce pour les articulations et redoutable pour les muscles (*abdominaux, fessiers, cuisses...*), qu'elle travaille en profondeur. Au fil des cours, on gagne en souplesse, la silhouette s'allonge et la colonne vertébrale se redresse pour un port de tête digne d'une danseuse. La barre à terre, qui est pratiquée sur un fond musical, permet aussi de travailler sa coordination et sa concentration.

lundi de 12h30 à 13h30 - FOBTA02 - tous niveaux

lundi de 19h à 20h - FOBTA01 - tous niveaux

mardi de 19h à 20h - FOBTA04 - avancé

Patricia Noël

GYM ASSISE

Reconstruire et renforcer les muscles à l'aide d'élastiques, de ballons, de poids et de bâtons pour les personnes ne pouvant s'entraîner au sol.

vendredi de 15h à 16h - FOGAA01

Roland Vazzoler

GYM DOUCE

Renforce les muscles en profondeur, notamment ceux du bas du dos, la ceinture abdominale, les fessiers ou les cuisses. Elle améliore les postures et la souplesse des pratiquants.

jeudi de 14h à 15h - FODOA02

jeudi de 15h à 16h - FODOA03

Jennifer Galant

GYM FORME

Rectifie les mauvaises postures, développe l'équilibre et améliore la respiration. Affine la silhouette, renforce les muscles : taille-abdos-fessiers/dos. L'enchaînement des exercices, dans un ordre bien déterminé, implique toujours le contrôle de son corps (*le centrage*), de sa respiration et la fluidité des mouvements et s'achève par des étirements.

lundi de 10h à 11h - FOFOA01

lundi de 12h15 à 13h15 - FOFOA02

vendredi de 12h30 à 13h30 - FOFOA03

vendredi de 14h à 15h - FOFOA04

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 de 18h à 19h - FOGLA01

vendredi de 19h à 20h - FOGLA02

Roland Vazzoler

GYM TONIC

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

mardi de 10h15 à 11h15 - FOTOA01*

mercredi de 19h à 20h - FOTOA02**

Jennifer Galant*, Hugo Mahut**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

La solution idéale pour offrir à votre corps une silhouette ferme et tonique. Préparation physique, alternée avec circuit training pour le système cardio-vasculaire.

lundi de 20h à 22h - FDRMA01 **B**

mercredi de 20h30 à 22h30 - FDRMA02 **B**

Christophe Cabiran

REVEIL ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX

Des étirements visant à allonger et détendre vos muscles, vos articulations et votre colonne vertébrale. Des exercices de tonification et de renforcement musculaire doux et un peu de travail cardio pour vous mettre en condition.

lundi de 9h à 10h - FORMA01

Jennifer Galant

STRETCHING

C'est une alternance de postures d'auto-étirements toniques, de relâchement liées à la respiration. Les premières exigent un corps très bien placé sur lequel va s'exercer un jeu d'étirements lents et progressifs, des contractions musculaires profondes.

lundi de 11h à 12h - FOSTA01**

lundi de 17h à 18h - FOSTA05*

lundi de 18h à 19h - FOSTA02*

mardi de 11h15 à 12h15 - FOSTA03**

samedi de 10h30 à 11h30 - FOSTA04***

Patricia Noël*, Jennifer Galant**, Solange Magadlah***

SWISS BALL-GYM BALL

Le swiss ball, comme le pilates, consiste à enchaîner des mouvements fractionnés entre le statique et le dynamique. Le but est de travailler les muscles en profondeur tout en douceur en utilisant un gros ballon.

mardi de 12h30 à 13h30 - FOBA02

Jennifer Galant

Arts martiaux

AÏKIDO

L'Aïkido, un art martial moderne, non violent, dont les principes visent à canaliser l'énergie du partenaire, souvent dans des mouvements circulaires. Basé sur la pratique, l'Aïkido est une série de questions/réponses à partir d'un contact ou d'une attaque.

lundi de 19h30 à 21h - AMKDA01 

Mathieu Chazeau - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

DEFENSE URBAINE-TRAINING

Acquisition des automatismes de défense, tels que se protéger et riposter. Apprendre à se défendre avec ses propres armes : poings, pieds, genoux...

mardi de 20h à 22h - AMDUA01 

Christophe Cabiran - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATE

Le karaté est une méthode de défense : doigts, mains ouvertes, poings fermés, avants bras, pieds, tibias, coudes, genoux, tête, épaules. L'idée ici étant de se servir des différentes parties du corps comme des armes naturelles en vue de bloquer des attaques et de riposter de manière efficace.

vendredi de 20h à 22h - AMKAA01 

Christophe Cabiran - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

QI GONG

Renforcement musculaire profond, basé sur la respiration thoracique latérale et la concentration. L'objectif est de créer un équilibre dans le corps, d'accroître la force, la souplesse, d'améliorer l'alignement corporel et d'éliminer le stress grâce à une technique respiratoire.

mercredi de 19h à 20h - AMQGA02

Catherine Gamelin

SELF DEFENSE MULTIDISCIPLINES

Activité qui permet d'acquérir une autodéfense à travers plusieurs disciplines : kravmaga, boxe philippine, MMA.

mercredi de 20h à 22h - AMSFA01  

Mehdi Burgot - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

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... (Tung Kai Ying).

lundi de 10h30 à 12h - AMTAA01** - déb./inter.

mercredi de 19h30 à 21h - AMTAA02* - inter./avancé

jeudi de 19h30 à 21h - AMTAA03* - tous niveaux

vendredi de 10h30 à 12h - AMTAA05** - déb./inter.

François Chassagne*, Pierrette Decis**

Arts plastiques

BD-MANGA

Cet atelier manga permet aux enfants de dessiner, mais au-delà d'un cours de dessin, ils apprendront à stimuler et à développer leur imagination, pour pouvoir composer intégralement leur propre histoire.

mercredi de 18h à 20h - FBMAA01 

Isabelle André

DESSIN-PEINTURE

Emmanuelle propose d'aborder les bases de la représentation, et de ses modes et les techniques liées au dessin et à la peinture.

mardi de 19h30 à 22h - FBDEA03 

Emmanuelle Levy - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

Sophie propose, à travers des sujets variés et des techniques diverses, de vous aider à développer votre technique, votre créativité et à trouver votre style.

mardi de 10h30 à 13h - FBDEA01 

mardi de 13h45 à 16h15 - FBDEA02 

Sophie Truant - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

DESSIN D'OBSERVATION

Partir du réel pour apprendre les bases du dessin, en observant les natures mortes, les portraits et auto-portraits, mais aussi le modèle vivant habillé. C'est un atelier ludique et expérimental pour décomplexer l'apprentissage à tout âge.

samedi de 16h15 à 18h - FBDEA04 **B** 

Athéna Mangué

DESSIN, LE CORPS HUMAIN

Expérience enrichissante qui permet une grande liberté d'expression. En s'inspirant des maîtres à travers l'histoire de l'Art, nous explorerons cette discipline à la fois technique et créative.

lundi de 19h à 21h - FBCHA01 **B** 

Isa André

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

PEINTURE SUR SOIE

Découvrez les rudiments de la peinture sur la plus noble des matières textiles, apprenez à créer des pièces décoratives originales et colorées : gutta, peinture, cire, sel.

jeudi de 14h à 16h30 - FBPSA01 **B**

Violette Khatami - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

POTERIE SCULPTURE CERAMIQUE

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

mardi de 14h à 16h30 - FBPOA01 **B**

mercredi de 19h à 21h30 - FBPOA02 **B**

Laurence Duhamel

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

MODE ET STYLISME

Initiation au dessin de mode, prise de mesures, essayages, création d'un patron, coupe de tissus, montage, retouches et finitions, couture à la main et à la machine.

vendredi de 19h30 à 21h30 - FBSCA01 **B**

Elena Patrascu

Bien-être

KINEMOOV'

Etirements, travail articulaire et musculaire en douceur pour acquérir de bonnes postures, gagner en souplesse, se relaxer et évacuer le stress.

mardi de 18h à 19h - FOKMA01 

Patricia Noël

PILATES

C'est une méthode de renforcement musculaire profond, basée sur la respiration thoracique latérale et la concentration. L'objectif est de créer un équilibre du corps, d'accroître la force, d'éliminer le stress grâce à une technique de respiration.

mardi de 16h à 17h - FOPIA01*

mardi de 19h à 20h - FOPIA02*

mardi de 20h à 21h - FOPIA03*

mercredi de 16h30 à 17h30 - FOPIA04*

mercredi de 17h30 à 18h30 - FOPIA05*

vendredi de 18h à 19h - FOPIA06** - inter.

vendredi de 19h à 20h - FOPIA07** - avancé

vendredi de 20h à 21h - FOPIA08** - déb./inter.

Caroline Gilmas*, Laura Lago**

RESPIRATION, GESTION DES EMOTIONS

Un temps privilégié d'ouverture de la conscience corporelle, mentale et de la respiration. Pour se détendre profondément et se ressourcer positivement. Pour une régulation du stress et des émotions avec efficacité.

vendredi de 11h à 12h - FARGA01 

Cécile Dos Santos

SOPHROLOGIE

Gestion du stress et des émotions. La pratique en position assise ou debout est accessible à tous et à tout âge et plus généralement à toute personne désireuse d'une plus grande harmonie personnelle.

mercredi de 20h à 21h - FASOA01 

Laurence Mericer

YOGA DOUX

Les postures peuvent s'adapter à la condition physique de chacun. Cette pratique permet de relâcher les tensions physiques et mentales.

mercredi de 10h à 11h - FAYYA01

mercredi de 12h à 13h - FAYYA02

Krystel Hountchégnon

YOGA HATHA VINYASA

Une alternance de postures Yin Yoga statiques propres au Hatha Yoga et de postures dynamiques et énergisantes, tels les enchaînements de salutations au soleil, à la lune et à la terre propres au Vinyasa Yoga.

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

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

Mahendra Chuttoo

YOGA HATHA

Permet une amélioration de la forme globale de chacun, au fur et à mesure de la pratique. On lui reconnaît de nombreux bienfaits : souplesse, concentration, gestion du stress, disparition des problèmes de dos.

mardi de 10h à 11h - FAYOA01* - déb./inter.

mardi de 11h à 12h - FAYOA02* - inter./avancé

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

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

Sofia Fitas, Marie Periaux***

YOGA TONIQUE

Tonicité, énergie, souplesse, écoute du corps et lâcher-prise, ces cours explorent postures et souffle à travers des enchaînements fluides et variés.

mercredi de 11h à 12h - FAYTA01

Krystel Hountchégnon

Chant

CHANTEZ AVEC LE UKULELE

Promouvoir sa pratique et celle du chant. Avec une méthode basée sur la détente et la confiance, Dahlia vous rassurera et vous permettra de placer votre voix.

jeudi de 18h30 à 19h30 - FACHA02

Dahlia Dumont

CHORALE

Chanter est libérateur, permet de stimuler votre créativité et votre mémoire et d'acquérir une détente corporelle et vocale avec un répertoire varié et coloré.

jeudi de 19h30 à 21h30 - FCCHA01 - inter./avancé **B**

Dahlia Dumont

Danse

AFRIKAINE TRADITIONNELLE

Venez découvrir ou enrichir votre pratique de la danse. Elle vous permettra d'évacuer stress et fatigue. Les bienfaits sont : renforcement musculaire et endurance.

lundi de 19h à 20h15 - FAAFA02 - déb.

lundi de 20h30 à 22h30 - FCAFA01* - inter./avancé **B**

*Sindou Cissé - *Accompagné d'un percussionniste*

AFROKAJAZZ

Fusion de danses afro-antillaises et jazz avec des percussions. Venez nous retrouver pour un moment convivial, plein d'énergie et de bonne humeur.

mardi de 20h30 à 22h - FCAKA01 **B**

*Jean-Claude Marignale - *Accompagné d'un percussionniste*

BALLET FIT

Le corps tout entier est mis au travail par des exercices spécifiques pour gagner, tonifier et affiner les muscles des jambes, du ventre, de la taille, du dos et des pieds.

mercredi de 18h à 19h - FABLA01 - inter./avancé **Nouveau**

Agnès Figus

BALLET TRAINING

Garder la ligne, vous muscler, développer votre technique, identifier vos défauts afin de les transformer en qualité et de travailler son cardio.

mercredi de 19h à 20h - FABLA02 - inter./avancé

Agnès Figus

BOLLYWOOD

Cette danse se caractérise par des mouvements chorégraphiques des mains appelés « Mudras », la création de lignes du corps, la force de l'appui dans le sol et la fluidité du buste.

samedi de 9h30 à 10h30 - FABWA01 **Nouveau**

Nandita Bollydance

CABARET

Dans ce cours, nous allons revisiter les grands classiques des cabarets parisiens et de la scène de Broadway ainsi que d'autres types de cabaret.

jeudi de 21h à 22h - FACBA01 **Nouveau**

Maya Gumucio

CLAQUETTES ET CHOREGRAPHIE

Réveille les Fred Astaire et Ginger Rogers qui sommeillent en vous, libérez votre créativité musicale et dansante dans un cours empreint de joie et de bonne humeur où seront abordés l'apprentissage des techniques de claquettes et un travail dansé et chorégraphique. Il n'est pas nécessaire de savoir danser.

+13 ans : mercredi de 18h à 19h - FAQTA01 **Nouveau**

Catherine Gamelin

CLASSIQUE

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

samedi de 9h30 à 11h - FACLA02 - déb.

samedi de 11h à 12h30 - FACLA03 - inter.

samedi de 13h à 14h30 - FACLA04 - inter. / avancé

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.

vendredi de 19h45 à 21h15 - FAMOA05 - déb./inter.

Hugo Mahut

FLAMENCO

Cette danse amène le corps à une gestualité voluptueuse, sensuelle, sensible et délicate. La danse traduit la relation ambiguë qui existe entre la douceur et la violence, la grâce et la force.

lundi de 19h à 20h - FAFLA01 - déb.

lundi de 20h à 21h15 - FAFLA02 - inter.

lundi de 21h15 à 22h30 - FAFLA03 - avancé **Nouveau**

Caroline Pastor

HIP-HOP ET INITIATION BREAK

Allie plusieurs styles dont le popping, le locking, le waving, le waacking... Coordination, rythme et souplesse, tout en recherchant la précision du mouvement.

samedi de 12h30 à 14h - FABRA01 **Nouveau**

Jules Duflos

MODERN'JAZZ

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

mardi de 19h à 20h30 - FAMOA02* - inter./avancé

mardi de 19h15 à 20h15 - FAMOA04** - déb.

mardi de 20h45 à 22h15 - FAMOA03** - inter./avancé

Jean-Claude Marignale*, Séverine Milcent**

ORIENTALE

Sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et du ventre. Développe les abdominaux et entretient le dos.

samedi de 14h30 à 16h - FAORA01 - déb.

samedi de 16h à 17h30 - FAORA02 - inter./avancé

Laurence Dehaene

STREET JAZZ

Issu de la culture urbaine, un style qui mêle attitude, technique, synchronisation et musicalité sur des morceaux RnB, hip hop mais aussi de la pop et des rythmes afro.

mardi de 19h30 à 20h45 - FASJA01 **Nouveau**

Athéna Mangué

ZUMBA

Des rythmes latinos (*salsa, reggaeton, merengue*), du R'n'B, d'afrobeats. Venez vous amuser, vous dépenser et vous muscler !

jeudi de 19h à 20h - FAZUA01 **Nouveau**

jeudi de 20h à 21h - FAZUA02 **Nouveau**

Maya Gumucio

Musique

GUITARE

Un répertoire varié et une pédagogie adaptée à chacun. Développe le sens rythmique et mélodique. Etudie l'harmonie et les techniques d'improvisation.

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

mardi de 19h à 20h - FAGUA02* - déb.

mardi de 20h à 21h - FAGUA03* - inter.

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

Paul Buttin*, Stéphane Legout**

GUITARE FLAMENCA

Développe l'écoute, l'humilité et le sens du partage. Développe notre technique de la main droite et de la main gauche à travers les « palos » (*rythmes*) et *false-tas* (*mélodies*). Un art unique et envoûtant.

mardi de 18h à 19h - FAGFA02 - inter. **Nouveau**

Paul Buttin

GUITARE JAZZ

Apprendre les clés de la liberté d'improvisation en musique à travers le jazz. C'est un langage, un répertoire et un état d'esprit dans une ambiance swing conviviale.

mardi de 21h à 22h - FAGJA01 - inter. **Nouveau**

Paul Buttin

Théâtre

ATELIER 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.

mercredi de 19h à 22h - FBTHA02 **B**

Compagnie Pavillon 33

THEATRE CINEMA

Passer du jeu théâtral au jeu face à la caméra, un travail filmé pour se confronter à son image à l'écran et regarder directement le résultat.

mercredi de 16h30 à 18h - FATHE09

Collectif Lilalune, etc.

Equipe pédagogique

Les 70 ans de la Maison des Jeunes et de la Culture Théâtre de Colombes se fêteront avec vous.

Merci à l'équipe permanente, au conseil d'administration, les professeurs, qui ont collaboré avec nous durant toutes ces années.

Une saison riche en activités et en programmation.



Arts du cirque ©Hervé Kern



Danse moderne ©Hervé Kern



Théâtre ©Hervé Kern



Danse orientale ©Hervé Kern

**Isabelle ANDRE**

Après des études dans la publicité, elle est illustratrice sous le nom de Zaza la Colombienne. Elle s'inspire de la pop culture urbaine et son approche permet à chacun de s'exprimer selon sa personnalité.

**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.

**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.

**Mehdi BURGOT**

Il enseigne depuis plus de 30 ans l'art martial de divers disciplines. Gradé ceinture noire 4^{ème} Darga, de krav maga et 8^{ème} Dan en self défense. Formateur de technique de combat pour des agences de sécurité.

**Paul BUTTIN**

Formé au sein de la Fundacion Cristina Hereen de Séville, il se spécialise dans l'accompagnement de la danse au sein de divers cuadro flamencos. Il participe à des projets musicaux : chansons françaises et théâtre.

**Christophe CABIRAN**

Educateur sportif depuis 10 ans à la MJC dans les sports de combat 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.

**François CHASSAGNE**

Titulaire du Brevet de Professeur d'Arts Martiaux Chinois Internes. Il propose des cours de tai chi chuan « Boxe de l'ombre » : art énergétique et martial chinois interne.

**Mathieu CHAZEAU**

Après 17 ans de pratique avec Régis Boulrier, il est conquis par la structure intemporelle de l'aïkido et y trouve un excellent moyen de développement personnel par le corps, en interaction avec l'autre.

**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.

**Sindou CISSE**

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.

**Collectif LILALUNE ETC.**

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

**Adélaïde DAGNET**

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

**Pierrette DECIS**

Elève à la fois de Philippe Poirier, François Chassagne, Stéphane Zimmer et Anya Méot, elle suit maintenant des stages réguliers avec Master Tung et Rassamy Rodsphon. Elle a obtenu le 1^{er} Duan en 2015.

**Laurence DEHAENE**

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.

**Cécile DOS SANTOS**

Educatrice sportive, spécialisée en pilates, en yin yoga et énergéticienne. Passionnée par le rapport entre le corps et l'esprit, les thérapies douces et le développement personnel.

**Jules DUFLOS**

Il sort de la grande formation internationale Juste Debout School. Il a collaboré avec Les Twins et fait de multiples show et de battle. Il propose un cours solide sur toutes les bases et fondation du hip-hop.

**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.

**Dahlia DUMONT**

Auteur-Compositrice-Interprète. Elle a parcouru le monde dès son plus jeune âge, absorbant toujours les influences culturelles et musicales sur son chemin. Elle crée son projet « The Blue Dahlia ».

**Agnès FIGUS**

Educatrice sportive, spécialisée en pilates, spécialisée en yin yoga, énergétique. Passionnée par le rapport entre le corps et l'esprit, les thérapies douces et le développement personnel.

**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.

**Sofia FITAS**

Diplôme International de Professeur de yoga. Certifié par Alliance Yoga & Ashtanga Yoga Paris. Elle enseigne à Colombes depuis 2016 dans le but de partager et d'apporter les bienfaits aux personnes.

**Jennifer GALANT**

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

**Catherine GAMELIN**

Diplômée de l'Institut Pédagogique d'Arts Chorégraphiques et danseuse pro dans différentes compagnies et à la TV, elle se forme aux arts énergétiques chinois à L'ITEQG (*Institut traditionnel d'enseignement*).

**Caroline GILMAS**

Formée à Paris. Danseuse professionnelle, professeur de pilates et de danse. Elle est titulaire du Diplôme d'Etat. Elle accorde une importance particulière au plaisir et au lien indissociable corps-esprit dans le mouvement.

**Maya GUMUCIO**

Danseuse professionnelle sur scène depuis 20 ans, ancienne danseuse du Pau-Brasil (*cabaret Champs Élysées*), créatrice de la Cie Show Paris et professeur de danse depuis 11 ans.

**Krystel HOUNTCHEGNON**

Formée et certifiée en coaching professionnel (*mcnp*), à la programmation neurolinguistique et à l'enseignement du yoga. Spécialiste du bien-être, elle transmet sa passion : Mind & Body Happiness.

**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 » de peinture sur soie.

**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.

**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.

**Emmanuelle LEVY**

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'objets, clown. Fondatrice de la Cie 25 Watts.

**Solange MAGADLAH**

Educateur sportif, a suivi les formations du répertoire « Anatomie pour le mouvement enseignées » par Blandine Calais-Germain. A pratiqué le Feldenkrais qui permet un autre regard sur le corps en mouvement.

**Hugo MAHUT**

Diplômé du CNSMD de Paris et titulaire du DE professeur de danse contemporaine. Danseur professionnel et chorégraphe, Hugo a nourri sa danse de ses multiples voyages dans le monde.

**Athéna MANGUE**

A évolué dans un style alliant les bases fondamentales de la danse jazz avec des influences contemporaines et hip-hop (*New style, voguing, lyrical hip-hop*).

**Jean-Claude MARIGNALE**

Danseur, chorégraphe, formé à Paris et à New York au jazz et moderne (*Alvin Ailey, Broadway Dance Center*), en danses traditionnelles, jazz rock... Il est un pionnier de la danse urbaine.

**Laurence MERICER**

Diplômée RNCPII en sophrologie, elle propose de vous accompagner avec bienveillance sur votre chemin personnel et d'harmoniser votre corps et votre esprit.

**Mahmoud MIGAOU**

Pratique le wushu traditionnel depuis 1999. Il est professeur diplômé ceinture noire 3^{ème} degré. Il est titulaire du certificat de qualification professionnelle et du diplôme de moniteur général.

**Christel MORISSET**

Ceinture noire 3^{ème} Dan, diplômée BEES 1^{er} degré judo/ju-jitsu et DEJEPS perfectionnement sportif. Elle enseigne le judo à la MJC depuis des années.

**Nandita BOLLYDANCE**

Formée dans les danses Bharata-natyam, le kathak semi classique et folkloriques. A évolué dans la bollywood, une danse énergique, dans un esprit créatif et joyeux.

**Séverine MILCENT**

Formée dans la danse modern'jazz, ses exigences et sa sensibilité artistique, son expérience professionnelle et sa pédagogie permettent à chacun de développer une identité artistique personnalisée.

**Patricia NOEL**

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

**Priscilla NOEL**

Formée à la danse classique au Conservatoire National de Paris. Chorégraphe, enseignante, metteuse en scène, développe des techniques d'entraînement physique.

**Caroline PASTOR**

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

**Elena PATRASCU**

Diplômée de l'Institut Arts et Mode. Elle travaille plusieurs 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.

**Compagnie PAVILLON 33**

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

**Marie PERIAUX**

Diplômée de la FFHY, de Yoga & Vedas (*Yogathérapie, guérison par les mantras et l'étude des chakras*). Elle a reçu l'enseignement de Shri Mahesh (*fondateur FFHY*).

**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.

**Roland VAZZOLER**

Titulaire d'un BPJEPS musculation et cours collectif et actuellement en formation pilates et diététique. Pratique le fitness et la remise en forme depuis plus de 7 ans.

**Nora YASSA**

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

**Guillaume YOME**

Avec une touche urbaine et orientée "street art", il mélange le dessin figuratif à la culture hip-hop. Il perpétue les traditions du mouvement graffiti traditionnel dans ses productions.

Infos pratiques 2023-2024

LIEU

MJC Théâtre de Colombes

Parvis des Droits de l'Homme, 96/98 rue Saint-Denis
92700 Colombes

INFORMATIONS

- Téléphone : 01 56 83 81 81
- Site internet : www.mjctheatre.com
- Mail : accueil@mjctheatre.com

OUVERTURE DE LA MJC

Lundi 4 septembre 2023 dès 10h

REPRISE DES ACTIVITES

Lundi 18 septembre 2023

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

- Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 10h à 18h
- Jeudi de 14h à 18h
- Samedi de 10h à 17h

FERMETURE DE LA MJC

- Mercredi 1er novembre 2023 : **Toussaint**
- Samedi 11 novembre 2023 : **Armistice 1918**
- Lundi 25 décembre 2023 : **Noël**
- Lundi 1er janvier 2024 : **Jour de l'An**
- Lundi 1er avril 2024 : **Pâques**
- Mercredi 1er mai 2024 : **Fête du travail**
- Mercredi 8 mai 2024 : **Victoire 1945**
- Jeudi 9 mai 2024 : **Ascension**
- Lundi 20 mai 2024 : **Pentecôte**
- **Vacances scolaires (Zone C)**

CALENDRIER 2023-2024 DES ACTIVITES A LA MJC

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

DEVENEZ BENEVOLES

- Etre membre du conseil d'administration
- Aider à l'organisation des événements
- S'engager dans nos chantiers participatifs
- Participer aux commissions
- Vous êtes tous les bienvenus

MECENAT CULTUREL

Devenez donateur ou donatrice en soutenant l'action de la MJC et bénéficiez de réduction d'impôt.

- Montant du don = 50€
- Réduction d'impôt de 66% = 33€
- Montant net du don = 16€

Règlement de l'adhérent

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 durant le déroulement des activités. Pour s'inscrire à une activité ou participer à un stage, il faut obligatoirement prendre une adhésion. L'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. Vous pouvez candidater pour intégrer notre Conseil d'Administration et participer à l'Assemblée Générale des Adhérents.

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.

COTISATION AUX ACTIVITES

Pour pratiquer une activité, vous devez vous acquitter d'une cotisation qui constitue votre participation aux frais de fonctionnement. La cotisation vous garantit un nombre de 28 cours par saison (*du 18 septembre 2023 au 29 juin 2024*).

CONDITIONS DE PAIEMENT

Modes de paiement sur place

- **Chèque** (*possibilité de régler en 5 fois*). Le règlement choisi à l'inscription ne pourra pas être modifié.
- **Espèces**
- **Carte bancaire**
- **Chèques vacances et coupons sport (ANCV)**

DOCUMENTS OBLIGATOIRES A FOURNIR

- Un certificat médical de moins de trois ans autorisant une activité physique et sportive
- Une autorisation parentale est exigée pour les enfants de -13 ans qui rentrent chez eux non accompagnés
- Tout dossier incomplet sera refusé

Pour les Colombiens

Pour bénéficier des réductions

- Justificatif de domicile (*loyer, edf*)

Pour les tarifs préférentiels

- Original et photocopie de la carte du quotient familial 2023-2024 (QF1/QF5) délivrée par la Ville de Colombes

Pour les retraités

Vous devez justifier du versement d'une pension de retraite. 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.

Munissez-vous de votre fiche d'inscription, téléchargeable sur le site ou disponible à l'accueil de la MJC et de vos justificatifs de réduction.

CHOISIR SA FORMULE

Forfait annuel

Nous vous recommandons le forfait annuel, celui-ci donne accès à 1 cours par semaine sur toute la saison. Le tarif est plus avantageux que le forfait trimestriel si toutefois vous êtes assidus.

Forfait trimestriel

Il devra être renouvelé chaque trimestre. 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.

Tickets enfants

Une formule de 12 tickets pour les enfants de 2 à 6 ans.

Ticket visiteur

C'est à partir de 13 ans, il est payant. 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 tous nos cours

Vous avez la possibilité de tester jusqu'à 3 cours différents et gratuitement avant de vous inscrire.
Merci de s'adresser au bureau d'accueil de la MJC.

REDUCTIONS

- Pour les adhérents, à partir du 2^{ème} forfait annuel à l'exception du forfait particulier et activités enfants
- Pour les Colombiens, sur la cotisation annuelle
- Pour les tarifs préférentiels (*Colombiens*), *sur l'adhésion*

AIDES FINANCIERES

Pass + (11-18 ans)

- Une aide financière du Conseil Départemental des Hauts-de-Seine pour toute inscription à une activité culturelle ou sportive, inscrits dans le 92 - <https://pass.hauts-de-seine.net>
- Les Pass+ sont remboursés par virement (*fournir 1 RIB*) au plus tard le 31 octobre 2023 par virement. Aucun remboursement ne sera effectué au-delà de cette date

Pass'sport (6-30 ans)

- D'un montant de 50€, cette aide de l'Etat est destinée aux enfants de 6 à 17 ans bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire 2023 ou de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé, ainsi qu'aux jeunes de 16 à 30 ans bénéficiaires de l'allocation aux adultes handicapés
- Les Pass'sport sont remboursés par virement (*fournir 1 RIB*) au plus tard le 20 décembre 2023 par virement. Aucun remboursement ne sera effectué au-delà de cette date

Tickets Loisirs Jeunes (6-16 ans)

- Instaurés par la Caisse d'allocations familiales, qui permet de favoriser l'accès des enfants à des activités sportives et culturelles. *Adressez-vous à votre caisse d'allocations familiales*

REMARQUES IMPORTANTES

Nous vous demandons de respecter les consignes suivantes :

- Accompagner vos enfants jusqu'au lieu d'activité et les confier au professeur
- Récupérer vos enfants dans la salle d'activité auprès du professeur
- Pour les enfants de 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

Accès aux activités

L'accès aux salles est réservé uniquement aux adhérents pendant les cours.

Les chaussures de ville sont interdites dans les salles d'activités (*studio 1, studio 2, dojo, gymnase*). L'accès à ces salles nécessite le port de chaussures à semelles propres dès l'entrée.

L'accès aux tatamis se fait en chaussettes ou pieds nus.

L'accès dans la MJC est interdit aux trottinettes, patins à roulettes, skate-board, vélos, etc.

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.

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.

Licence

Elle est valable un an et exigée par les fédérations sportives : tai chi chuan, karaté, self-défense multidisciplinaires, défense urbaine/training, judo, aikido.

Remboursement

Les tickets, forfaits annuels et trimestriels, stages et billetteries ne sont jamais remboursés. Un remboursement au prorata de la cotisation uniquement peut être envisageable sur présentation d'un certificat médical indiquant l'impossibilité de l'élève à poursuivre l'activité. L'adhésion reste acquise à la MJC.

Equipe permanente

Sofia CAPESTRO

Directrice

Sonia BOULOUPA

Assistante administrative et financière

Kelly DE AMORIM

Responsable pédagogique et culturelle

Kamel AMAZOUZ

Chargé d'animation

Djahida KABOUJA

Graphiste-Maquettiste

Sabrina HAMDOUNI

Accueil et secrétariat

Emmanuelle VAGEON-TRIAT

Régisseuse générale et responsable technique

Jonathan BENCINI

Agent de gardiennage - Projectionniste

Ramdane ARBAOUI

Agent de gardiennage et d'accueil

Alexandre THOMAS

Agent de gardiennage et d'accueil

Oulhadj AIT CHELLOUCHE

Agent d'entretien

Marie-Rose THELUSMON

Agent d'entretien

Conseil d'administration

MEMBRES ELUS

Layane CHAWAF

Présidente

Radia LAADJAL

Vice-présidente

Jean CASASSUS

Secrétaire

Kahina LAMARA

Vice-secrétaire

Martine DEVILLE-VELLOZ

Trésorière

Brigitte ROMIL

Membre du bureau

Pierre DAVID

Annabelle HORTE-GUILLON

Micheline LACROIX

Michel MAHOT

Patricia MARGELY

Sophie MARON

Valérie NOBLE

Françoise PROUTEAU

Patricia VIOLEAU

MEMBRES DE DROIT

Patrick CHAIMOVITCH

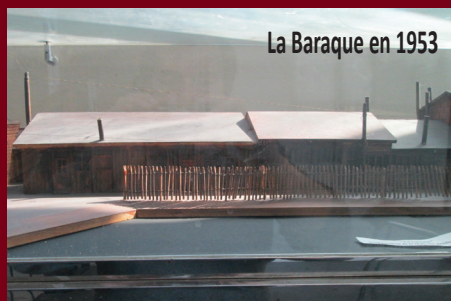
Maire de Colombes

Elisabeth CHOQUET

Adjointe au Maire, Chargée des Associations

Directeur Départemental Jeunesse et Sports

Délégué de la Fédération Régionale des MJC



La MJC est une association née en 1953, puis mise en projet sous sa forme actuelle par la première femme Maire de Colombes, Marcelle Devaud, qui a répondu dès 1962 au programme d'André Malraux, Ministre de la culture de l'époque.

Tarifs 2023-2024

Adhésion à la MJC avec inscription	-13	13/24	25 et +	retraité.e
Non-colombien.ne	37,00	38,70	71,00	39,40
Colombien.ne sans réduction	25,50	26,70	58,80	27,40
Colombien.ne - QF 4 ou 5 impôts 2021/2022 - 8698	10,40	12,30	41,10	12,50
Colombien.ne - QF 1 ou 3 impôts 2021/2022 - 5820	5,10	6,10	35,40	6,30
Forfait trimestre	-13	13/24	25 et +	retraité.e
1 cours hebdomadaire	68,40	97,00	113,30	80,40
Forfait saison - Catégorie A	-13	13/24	25 et +	retraité.e
Tarif de base - 1 cours hebdomadaire	170,00	161,80	271,30	191,00
Colombien.ne avec QF de 1 à 5	111,70	106,00	178,30	128,00
Forfait supplémentaire	-	101,10	170,00	121,40
Forfait atelier saison - Catégorie B	-13	13/24	25 et +	retraité.e
Tarif de base - 1 cours hebdomadaire	220,30	212,20	321,60	241,30
Colombien.ne avec QF de 1 à 5	162,30	156,40	228,70	179,30
Forfait supplémentaire	-	147,60	216,60	166,10
Passeport activités	-13	13/24	25 et +	retraité.e
+ de 3 cours hebdomadaires	-	397,00	646,80	458,00
Passeport forme	-13	13/24	25 et +	retraité.e
3 cours hebdomadaires : gym, stretching renforcement musculaire	-	291,20	491,00	351,52
Passeport arts martiaux	-13	13/24	25 et +	retraité.e
2 cours hebdomadaires au choix	205,00	206,30	346,20	278,20
Tickets toutes activités	-13	13/24	25 et +	retraité.e
Ticket à l'unité	-	16,50	16,50	16,50
Carnet d'activités enfants de 2 à 6 ans	74,76	-	-	-
Licences	-13	13/24	25 et +	retraité.e
Tai chi chuan	34	34	34	34
Karaté, self-défense multidisciplines, défense urbaine/training	37	37	37	37
Aïkido	38	38	38	38
Judo	41	41	41	41

Adhésion à la MJC sans inscription

Non-colombien.ne	14,80
Colombien.ne	8,15

● Catégorie A : durée de l'activité jusqu'à 1h30 - Catégorie B : durée de l'activité supérieure à 1h30 ou avec 2 professeurs ● Pas de licence pour le baby judo et le baby karaté
La MJC se réserve le droit de modifier ce document pour des raisons indépendantes de sa volonté

ACCES A LA MJC

En transilien Ligne J
Paris Saint-Lazare / Ermont
Eaubonne / Gare de Colombes
+ 8 mn. à pied

En bus
164 | 167 | 176 | 276 | 304 | 378
Arrêt Eglise de Colombes

En métro Ligne 13
Arrêt Asnières-Gennevilliers /
Les Courtilles

En tram T2
Arrêt Victor Basch + 8 mn.
de bus

En voiture
Depuis A86
à 3 min. sortie Colombes /
Colombes Europe

Depuis 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
accueil@mjctheatre.com

Site
www.mjctheatre.com



mjc_theatre_de_colombes



mjc theatre de colombes



Mjc Théâtre de Colombes

Conception et mise en page :
Djahida Kabouia
Graphisme première de couverture :
Anne-Laure Perrone
Photographies : Sofia Capestro,
Sindou Cissé, Jennifer Galant,
Hervé Kern, Hugo Mahut

