



Activités MJC
2022-2023 Théâtre
de Colombes



Bienvenue à la MJC Théâtre de Colombes

Si vous souhaitez vous investir
à la MJC Théâtre de Colombes
Envoyez vos coordonnées à :
contact@mjctheatre.com

PAGE 3 CONSEIL
D'ADMINISTRATION
EQUIPE PERMANENTE
ET PRESENTATION
DE LA MJC

PAGE 4 EDITOS

PAGE 5 EQUIPE D'ANIMATION

PAGE 9 ACTIVITES 2/5 ANS

PAGE 12 ACTIVITES 6/12 ANS

PAGE 16 ACTIVITES 13/17 ANS

PAGE 20 ACTIVITES 16 ANS ET +

PAGE 26 STAGES ENFANTS

PAGE 27 STAGES ADULTES

PAGE 28 INFOS PRATIQUES

PAGE 30 INSCRIPTIONS 2022/23

PAGE 31 TARIFS 2022/23

Nos partenaires



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Membres élus

- Layane CHAWAF, Présidente
- Radia LAADJAL, Vice-présidente
- Jean CASASSUS, Secrétaire
- Micheline LACROIX, Vice-secrétaire
- Martine DEVILLE VELLOZ, Trésorière
- Françoise PROUTEAU, Vice-trésorière
- Brigitte ROMIL, Membre du bureau
- Dominique VERNHES, Membre du bureau
- Pierre DAVID
- Annabelle HORTE-GUILLON
- Patricia MARGELY
- Sophie MARON
- Valérie NOBLE
- 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

EQUIPE PERMANENTE

- Marie-Paule BASLE, Directrice
- Sylvie BOZZETTO, Responsable administrative et financière
- Sonia BOULOUFA, Assistante administrative et financière
- Adeline CATHALAN, Responsable pôle animation culturelle
- Julien LAIGLE, Chargé d'animation
- Emmanuelle VAGEON-TRIAT, Régisseuse générale et responsable technique
- Djahida KABOUJA, Graphiste/Maquettiste
- Sylvie HELIN, Secrétariat, accueil et communication
- Sabrina HAMDOUNI, Accueil et secrétariat
- Williamson OLYSSE, Gardiennage et accueil
- Samir BELGACEMI, Gardiennage
- Oulhadj AIT CHELLOUCHE, Agent d'entretien
- Marie-Rose THELUSMON, Agent d'entretien
- Jonathan BENCINI, Gardiennage

LA MJC DE COLOMBES EST UNE ASSOCIATION D'ÉDUCATION 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 danse 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 long-temps labellisée « Cinéma Art et Essai » est équipée d'un écran et d'un matériel de projection numérique.

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



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 co-construction, 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 dense et variée. 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 fière.s de pouvoir participer à la présentation du programme annuel.

Patrick CHAIMOVITCH
Maire de Colombes,

Vice président de la métropole du Grand Paris

Elizabeth CHOQUET

Maire adjointe à la Vie Associative

Pour la saison 2022-2023, l'équipe de la MJC Théâtre de Colombes vous a concocté un programme riche et varié : au total, ce sont plus de 200 activités, des stages pour adultes ou enfants pendant les vacances, des spectacles, des séances de cinéma, des expositions...

Une saison de qualité, ouverte à toutes les générations, de 3 ans à plus de 90 ans. Autant dire, un concept élargi de la jeunesse, avec une démarche d'éducation populaire.

Cette nouvelle année sera marquée également par un double anniversaire : la Maison fête ses 70 ans et les 50 ans des stages de danse de la Toussaint. Du 24 au 28 octobre 2022, nous redonnerons toute sa place à la danse, avec des classes de maîtres. Des temps forts viendront ponctuer notre programmation.

En complément de la newsletter et du site internet de la MJC, rejoignez-nous sur Facebook ou instagram pour vous tenir informés.

De nombreuses surprises vous attendront, dont des résidences d'artistes qui donneront lieu à de belles rencontres. Mais nous n'en disons pas plus.

Nous vous invitons à vivre avec passion cette belle saison à venir.

Marie-Paule BASLE
Directrice de la MJC Théâtre de Colombes

Equipe d'animation



guitare

Adrien ALQUIER. Après des études de musicologie 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 - art du corps humain

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.



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.



qi gong

Joëlle BEDNARSKI. Elle a été formée à l'Ecole Zhi Rou Jia et a obtenu le CQP ALS auprès de la Fédération Sports Pour Tous. Elle donne des cours à Paris pour le Studio Corps et Forme, au CSC Fossés-Jean et à l'Europe.



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.



danse hip-hop - initiation break

Valentin BOCHARD. Passionné de danse hip-hop et de salsa, il est formé au Conservatoire Georges Bizet, puis à l'IDFP Kim Kan avec Youness Aboulakoul et Nathalie Lucas et enfin à l'Académie Internationale de la danse.



arts du cirque

Gérold BUCHLER. 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 éveillé - 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.



tai chi chuan

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.



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 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.



théâtre

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.



éveil musical - éveil artistique pluridisciplinaire

Adélaïde 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 et la créativité.



tai chi chuan

Pierrette DECIS. Elle pratique le Tai chi chuan depuis 2005 ; élève à la fois de Philippe Poirier, François Chassagne, Anya Méot et Stéphane Zimmer. Elle a obtenu le 1^{er} Dan en 2015.



danse orientale

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.



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.

Equipe d'animation



Dahlia DUMONT. Chant, ukulélé et auteur-compositrice. 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 ».

chorale - training voix



Fernando FEBUS. Anglophone natif des Etats-Unis, après deux licences, d'histoire et de français, il se forme à l'enseignement bilingue à New York. Il est professeur d'anglais depuis 12 ans.

conversation en anglais



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.

danse classique



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.

baby gym - grs - stretching - gym - réveil et renforcement musculaire doux



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.

éveil artistique pluridisciplinaire - éveil corporel - danse moderne - pilates



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 Sport et Santé.

danse moderne - gym



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

yoga



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.

peinture sur soie - anglais



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.

pilates



Aurélia LEFAUCHEUX. Diplômée en ballet du Conservatoire National Supérieur de musique et de danse classique de Paris. Elle a dansé pour le Ballet Maggio Musicale Fiorentino à Florence.

danse classique



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.

guitare



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.

dessin peinture - éveil artistique pluridisciplinaire



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.

danse contemporaine - éveil corporel et rythme - éveil corporel



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

danse afrokajazz - danse moderne



Mahmoud MIGAOU. Il 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.

kung-fu



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.

judo



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.

danse classique - barre à terre - stretching



Priscilla NOEL. 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.

danse classique



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.

danse flamenco



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.

couture - mode et stylisme - broderie



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.

théâtre



Sandrine PECOUL. Ses passions : le sport et la danse sur des rythmes latinos (*salsa, reggaeton, merengue*), RnB et afrobeats. Des mesures de danse et de grain de folie permettant de bouger, s'amuser, se muscler !

danse zumba



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

yoga



Michael 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 et contemporaine au travers d'une écriture puissante.

éveil corporel - danse moderne



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

danse hip-hop - initiation break



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

danse contemporaine



Charline ROBERT. Elle enseigne le ragga dancehall depuis 2013. En 2015, elle sort diplômée de la formation de danseur professionnel en danses urbaines du Studio MRG. Ses mots clés ? Energie, attitude et partage !

danse street jazz et ragga dancehall



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.

sophrologie



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

dessin-peinture



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.

graff - street art



Irena YANG. Titulaire du DE Professeur en danse classique. Formée aux danses traditionnelles chinoises, contorsion, équilibre et acrobatie à l'Académie de danse de Beijing et à l'European Dance Center Goubé.

classique



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.

baby judo - judo



Eveil artistique pluridisciplinaire - ©Hugo Mahut



Judo - ©Marie-Paule Basle

Activités 2/5 ans

NOUVELLES ACTIVITES

REGULIERES

Pour la saison 2022-23 la MJC de Colombes propose à ses adhérent.e.s une activité complémentaire pour enrichir le langage et les moyens d'expression de votre enfant. Nous avons créé un cours « Eveil corporel » avec Hugo Mahut, à destination des tous petits, qui viendra s'ajouter à l'existant : « Eveil musical » avec Adélaïde Dagnet, « Eveil corporel » avec Caroline Gilmas. 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.

PONCTUELLES

Diverses formules tout au long de la saison :
Ciné-club : une sélection de courts métrages à thèmes (l'amitié, les animaux, l'écologie, etc),
Cinéma : ateliers de bruitage.

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

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 de 10h30 à 11h30 - FASPE04

Christophe Cabiran

BABY GYM PARENTS/ENFANTS

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.

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

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.

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

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

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

Jennifer Galant

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 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

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 de 9h30 à 10h30 - AMBJE01

4-5 ans : mercredi de 10h30 à 11h30 - 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

DANSE

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 9h15 à 10h - FAMOE12 

2-4 ans : mercredi de 14h à 14h45 - FAMOE15  

Hugo Mahut

Activités 2/5 ans

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 17h15 à 18h - FAMOE13*** **N**

Michael Pires, Caroline Gilmas**, Hugo Mahut****

DANSE/ARTS PLASTIQUES/MUSIQUE

EVEIL ARTISTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE

A partir d'un thème commun, nos trois animatrices 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

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

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, 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

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



Arts du cirque - ©Adeline Cathalan



Classique - ©Hervé Kern

Activités 6/12 ans

NOUVELLES ACTIVITES

REGULIERES

Nous créons un cours d'initiation à la « Danse contemporaine » avec Hugo Mahut.

PONCTUELLE

Diverses formules tout au long de la saison, dont des ateliers de bruitage.

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 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 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 de 17h15 à 18h15 - FASPE01

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

6-10 ans : mercredi de 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 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

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

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 de 18h à 19h - AMKUE02 - déb.

9-12 ans : jeudi de 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 de 11h30 à 12h30 - 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

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 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

DANSE

INITIATION CONTEMPORAINE

Une initiation qui aide votre enfant à se construire, s'épanouir tout en intégrant un cours de danse. Echauffement au sol, conscience corporelle, coordination, latéralisation, écoute musicale, déplacements dansés, danses de groupe ou libres et improvisations.

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

Hugo Mahut

CONTEMPORAINE

Idéale pour développer sa motricité tout en se défoulant. 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 de 18h15 à 19h15 - FAMOE05

Hugo Mahut

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**

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

Michael Pires, Caroline Gilmas**, Sylvie Heymans****

CLASSIQUE

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.

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**

6-8 ans : jeudi de 17h à 18h - FACLE06***

Aurélia Lefauchoux, Irena Yang**, Priscilla Noël****

AFRICAINNE TRADITIONNELLE

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 de 18h à 19h - FAAFE01

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 principalement sur le rythme avec des syncopes, des arrêts, des silences.

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

9-17 ans : samedi de 11h30 à 13h - FABRA01

Greg Prudent, Valentin Bochard

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 de 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 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 9h45 à 10h45 - FATHE06

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

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

Collectif Lilalune, etc.

MUSIQUE

EVEIL MUSICAL

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

Activités 6/12 ans

GUITARE

Pour les 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 !

Pour les 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

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 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

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 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

6-10 ans : samedi de 10h à 12h - FCP0E01 **PE B**

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 de 14h à 16h30 - FBGRA01 **B**

Vincent Veyret

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 de 17h à 18h15 - FACSE01

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

Elena Patrascu

COUTURE ET BRODERIE

Création de la figurine de mode, construction du patron, coupe de tissus, montage, retouches et finitions. Pour agrémenter le tout quelques bases de la broderie seront enseignées.

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

Elena Patrascu

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 de 18h15 à 19h30 - FACSA01

Elena Patrascu

LANGUE

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, les enfants abordent le vocabulaire et la grammaire, contextualisés et pratiqués à travers d'histoires, de chansons et de jeux.

Kid's box starter

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

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

Kid's box 1

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

7-8 ans : samedi de 13h30 à 14h30 - FAANE04 - (2ème partie) CE1/CE2

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



Escalade - ©Adeline Cathalan



Gymnastique rythmique et sportive (GRS) - ©Hervé Kern

Activités 13/17 ans

NOUVELLES ACTIVITES

REGULIERES

Pour la saison 2022-23, la MJC de Colombes propose à ses adhérent.e.s plusieurs activités nouvelles. Nous avons particulièrement porté notre attention sur les adolescents. Nous créons des cours de « Ragga dancehall » et de « Street jazz » avec Charline Robert ainsi qu'un cours de « Danse contemporaine... » avec Hugo Mahut.

PONCTUELLES

Diverses formules tout au long de la saison : Ciné-club : « Cinéma du Monde » (Algérie, Japon, Chine) ; Ateliers de bruitage ; Ateliers « Calligraphies du Monde » ; Week-ends thématiques : parcours Ninja, santé-bien-être, classe de maître de Kung Fu/Tai chi chuan ; Réalisation de courts métrages : toutes les étapes de la conception (écriture, tournage, montage, mise en scène...).

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

CORPOREL ET SPORTIF

ARTS DU CIRQUE

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

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'engins légers (corde, cerceau, ballon, massues, ruban), en individuel, duo ou ensemble.

10-15 ans : mercredi de 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 de 15h à 16h - FAESE03

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

Franck Ansquer

ARTS MARTIAUX

KUNG-FU

Permet aux adolescents d'approfondir l'art martial chinois à travers ses différentes facettes : il s'agit de développer les capacités physiques (souplesse, force, vitalité), d'éveiller le potentiel énergétique par des techniques millénaires, de renforcer la volonté et de canaliser l'énergie en aidant chacun à trouver son chemin dans la persévérance.

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

Mahmoud Migaou

JUDO

Votre enfant y 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. Et bien sûr, comme 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.

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

Christel Morisset - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATE

Votre enfant y 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. Et bien sûr, comme 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

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

DANSE

CONTEMPORAINE

Apprentissage des différentes techniques de la danse 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.

13-17 ans : lundi de 19h15 à 20h30 - FAMOA01 - inter.

Hugo Mahut

HIP-HOP ET INITIATION BREAK

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

9-17 ans : samedi de 11h30 à 13h - FABRA01

Valentin Bochard, Greg Prudent

MODERN'JAZZ

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 !

13-17 ans : mardi de 19h15 à 20h15 - FAMOA04 - déb. N

Michael Pires

CLASSIQUE

La danse classique amène les enfants à prendre conscience de leur corps et de ses possibilités, à développer leur aisance et maintien du corps dans le temps et l'espace sur des musiques classiques ! Elle permet à vos enfants de développer leur confiance en eux et d'affiner leur relation au groupe.

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

Aurélia Lefaucheux

AFRICAIN TRADITIONNELLE

La danse africaine 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 accumulé !

+ 13 ans : lundi de 19h à 20h15 - FAFA02 - déb. N

Sindou Cissé

ZUMBA

Des rythmes latinos (*salsa, reggaeton, merengue*), du R'n'B, une touche d'afrobeats, quelques mesures de dance et un grain de folie vous feront bouger, vous amuser, vous dépenser et vous muscler !

+ 13 ans : mardi de 19h45 à 20h45 - FAZUA01

+ 13 ans : samedi de 9h30 à 10h30 - FAZUA02

Sandrine Pécoul

STREET JAZZ

La gestuelle du street jazz se caractérise par un mélange détonnant de rapidité, de mouvements issus de l'urbain qui en font une danse particulièrement énergique, et de mouvements plus amples et techniquement précis et placés, découlant d'une influence Jazz !

+ 13 ans : mardi de 18h15 à 19h45 - FASJA01 - tous niveaux N

Charline Robert

RAGGA DANCEHALL

Une danse sensuelle et dynamique dont les mouvements sont inspirés des danses afro, jazz et hip-hop. Les cours de ragga dancehall sont l'occasion idéale pour s'exprimer à travers la danse tout en se défoulant. Les rythmes endiablés de la musique électronique ne manqueront pas de vous emporter !

+ 13 ans : mardi de 20h15 à 21h45 - FARDA01 - inter./avancé N

Charline Robert

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 de 13h à 14h15 - FATHE04

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

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

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 regarder directement le résultat .

13-17 ans : mercredi de 16h45 à 18h15 - FATHE09

Collectif Lilalune, etc.

Activités 13/17 ans

ARTS PLASTIQUES

MODE ET STYLISME

Apprendre les différentes étapes de la création d'un vêtement : 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 tissu, montage, couture à la main et à la machine...

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

Elena Patrascu

COUTURE ET BRODERIE

Création de la figurine de mode, construction du patron, coupe de tissus, montage, retouches et finitions. Pour agrémenter le tout quelques bases de la broderie seront enseignées.

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

Elena Patrascu

DESSIN-PEINTURE

Au sein de cet atelier, l'élève approche et découvre de façon ludique les arts plastiques. Chacun développe sa créativité, son imagination et son sens critique. Différentes techniques - crayon, fusain, gouache, pastel, impression, volume - sont enseignées.

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

Emmanuelle Lévy

BD-MANGA

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

13-17 ans : mercredi de 18h à 19h30 - FAMA01

+ 16 ans : mercredi de 19h30 à 21h - FAMA02

Isabelle André

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**

Vincent Veyret

MUSIQUE

GUIТАRE

Vos envies musicales, vos musiciens préférés, vos ambitions sont au cœur de nos cours. Utiliser l'instrument, prendre plaisir à en jouer ! Développer son sens rythmique et mélodique, étudier l'harmonie et les techniques d'improvisation ! Quoi de mieux pour partager la musique que de profiter de l'émulation d'un groupe ?

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*, Adrien Alquier**

CHANT

CHORALE

Acquérir une détente corporelle et vocale avec un répertoire varié et coloré.

13 ans et + : jeudi de 17h30 à 18h30 - FACHA03 **N**

Dahlia Dumont

CHANTEZ AVEC L'UKULELE

Un cours pour faire connaître le ukulélé, promouvoir sa pratique et celle du chant.

13 ans et + : jeudi de 18h30 à 19h30 - FACHA02 **N**

Dahlia Dumont

LANGUE

CONVERSATION EN ANGLAIS

Discussions autour de thèmes proposés par l'enseignant et dialogues improvisés, dans le but de favoriser la fluidité de l'expression orale et d'acquérir vocabulaire et automatismes dans une ambiance détendue et ludique.

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

Fernando Febus



Zumba - ©Adeline Cathalan



Contemporain - ©Hugo Mahut

Activités 16 ans et +

NOUVELLES ACTIVITES

REGULIERES

Nous créons des cours : « Réveil et renforcement musculaire doux, Qi gong, Danse néo-classique, Ballet Training, Danse contemporaine, Ragga dancehall et Street jazz ».

PONCTUELLES

Diverses formules tout au long de la saison : Ciné-club : séances « Cinéma du Monde » (Algérie, Japon, Chine) ; ateliers de sensibilisation à la langue des signes ; ateliers d'improvisation ; ateliers « calligraphies du Monde » - Week-ends thématiques : santé/bien-être, Noël au soleil, parcours Ninja ; 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

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 étoile. 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 - FOFTA02 - tous niveaux **N**

lundi de 19h à 20h - FOFTA01 - tous niveaux

samedi de 9h30 à 10h30 - FOFTA03 - tous niveaux

samedi de 11h30 à 12h30 - FOFTA04 - avancé

Patricia Noël

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

Commencez la journée du bon pied ! Au programme : 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 **N**

Jennifer Galant

STRETCHING

Ce cours vous apportera de la souplesse, renforcera l'élasticité de vos tendons et de vos muscles, soulagera vos articulations.

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**

Jennifer Galant*, Patricia Noël**

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 de 10h15 à 11h15 - FOTOA01*

mercredi de 19h à 20h - 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 de 18h à 19h - FOGLA01

vendredi de 19h à 20h - FOGLA02

Sylvie Heymans

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

GYM DOUCE

La 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. Raffermit et 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*), 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 ASSISE

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

vendredi de 15h à 16h - FOGAA01

Sylvie Heymans

BIEN-ETRE

YOGA TONIC

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

mercredi de 11h à 12h - FAYTA01

Krystel Hountchégnon

YOGA DOUX

Les cours reposent sur une mise en mouvement plus lente. Le travail corporel s'effectue en profondeur. Les postures peuvent s'adapter à la condition physique de chacun.e. Cette pratique permet de relâcher les tensions physiques et mentales.

mercredi de 10h à 11h - FAYYA01

mercredi de 12h à 13h - FAYYA02

Krystel Hountchégnon

HATHA YOGA

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

mardi de 10h à 11h - FAYOA1* - déb./inter.

mardi de 11h à 12h - FAYOA2* - inter./avancé

jeudi de 18h15 à 19h30 - FAYOA3** - déb./inter.

jeudi de 19h45 à 21h - FAYOA4** - inter./avancé

Krystel Hountchégnon, Marie Periaux***

HATHA VINYASA YOGA

Ces cours se caractérisent 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 de 17h à 18h - FAYTA02 - tous niveaux

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

Mahendra Chuttoo

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, la souplesse et d'améliorer l'alignement corporel, 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***

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.

lundi de 19h à 20h - FASOA01

mardi de 11h à 12h - FASOA02

Josiane Roc Schneider

Activités 16 ans et +

ARTS MARTIAUX

QI GONG

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

lundi de 10h45 à 11h45 - AMQGA01 **N**

lundi de 12h15 à 13h15 - AMQGA02 **N**

Joëlle Bednarski

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

François Chassagne*, Pierrette Decis**

SELF-DEFENSE

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

mardi de 20h à 22h - AMSFA01

Christophe Cabiran

KARATE

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

vendredi de 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 de 20h à 21h30 - AMKUA01

Mahmoud Migaou

DANSE

MODERN'JAZZ

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

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

mardi de 20h45 à 22h45 - FCMOA02** - inter./avancé **B**

Jean-Claude Marignale*, Michael Pires**

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

NEO CLASSIQUE

Discipline plus moderne et libérée, utilisation de la parallèle, du sol, sortie de l'axe... Tous styles de musiques. Travail technique à la barre et au milieu. Création de chorégraphies à la fin du cours, à l'occasion de stages ou d'ateliers.

mercredi de 18h à 19h - FACLA05 **N**

Priscilla Noël

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 - FABLA01 - inter./avancé **N**

Priscilla Noël

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 de 20h à 22h - FCMOA01** - inter. **B**

vendredi de 19h30 à 21h - FAMOA05* - inter. **N**

Hugo Mahut*, Inès Ray Collin**

FLAMENCO

La danse flamenca est l'expression d'une émotion profonde. 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 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 ferons bouger, vous amuser, vous dépenser et vous muscler dans une ambiance de lâcher-prise et de bonne humeur !

mardi de 19h45 à 20h45 - FAZUA01

samedi de 9h30 à 10h30 - FAZUA02

Sandrine Pécoul

STREET JAZZ

La gestuelle du street jazz se caractérise par un mélange détonnant de rapidité, de mouvements issus de l'urbain qui en font une danse particulièrement énergique, et de mouvements plus amples et techniquement précis et placés, découlant d'une influence Jazz !

mardi de 18h15 à 19h45 - FASJA01 - tous niveaux **N**

Charline Robert

AFRICAIN TRADITIONNELLE

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

lundi de 19h à 20h15 - FAAFA02 - déb. **N**

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

*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. Venez nous retrouver pour un moment convivial, plein d'énergie et de bonne humeur. Moment d'évasion garanti...

mardi de 20h30 à 22h - FAKA01

Jean-Claude Marignale

ORIENTALE

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

samedi de 14h à 15h30 - FAORA01 - déb.

samedi de 15h30 à 17h - FAORA02 - inter./avancé **N**

Laurence Dehaene

RAGGA DANCEHALL

Le ragga dancehall est une danse sensuelle et dynamique dont les mouvements sont inspirés des danses afro, jazz et hip-hop. Les cours de ragga dancehall sont l'occasion idéale pour s'exprimer à travers la danse tout en se défoulant. Les rythmes endiablés de la musique ne manqueront pas de vous emporter !

mardi de 20h15 à 21h45 - FARDA01 - inter./avancé **N**

Charline Robert

CHANT

CHANTEZ AVEC L'UKULELE

Un cours pour faire connaître le ukulélé, promouvoir sa pratique et celle du chant.

jeudi de 18h30 à 19h30 - FACHA02 **N**

Dahlia Dumont

CHORALE

Chanter est libérateur, et permet de stimuler votre créativité, votre mémoire et 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 de 19h30 à 21h30 - FCCHA01 - inter./avancé **B**

Dahlia Dumont

Activités 16 ans et +

MUSIQUE

GUITARE

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

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

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 1^{ère} partie de l'année est ludique : jeux et exercices pour gagner en confiance et créer un esprit d'équipe. La 2^{ème} partie : préparation d'un spectacle qui sera joué en fin d'année !

mercredi de 19h à 22h - FBTHA02 **B**

Compagnie Pavillon 33

ARTS PLASTIQUES

DESSIN-PEINTURE

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

mardi de 19h30 à 22h - FBDEA03 **B**

Laurent Besson - Fournitures disponibles accueil MJC - Tarif préférentiel

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

mardi de 10h30 à 13h - FBDEA01 **B**

mardi de 13h45 à 16h15 - FBDEA02 **B**

Sophie Truant - 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 de 14h à 16h30 - FBPSA01 **B**

Violette Khatami - 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.

18 ans et + : lundi de 18h30 à 20h30 - FBHUA01 **B**

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

BD-MANGA

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

mercredi de 18h à 19h30 - FAMAA01 **N**

mercredi de 19h30 à 21h - FAMAA02

Isabelle André

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 de 15h à 17h30 - FBPOA01 **B**

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

Laurence Duhamel - 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 tissu, montage, retouches et finitions, couture à la main et à la machine.

vendredi de 19h30 à 21h30 - FBSCSA01 **B**

Elena Patrascu

LANGUE

CONVERSATION EN ANGLAIS

Discussions autour de thèmes proposés par l'enseignant et dialogues improvisés, dans le but de favoriser la fluidité de l'expression orale et d'acquérir vocabulaire et automatismes dans une ambiance détendue et ludique.

16 ans et + : mardi de 18h30 à 20h - FACAA01

Fernando Febus



Hip-hop et initiation break - ©Hervé Kern



Tai chi chuan - ©Hervé Kern

Stages enfants

VACANCES DE LA TOUSSAINT

Du 31 octobre au 4 novembre

DANSE ET OBJETS 4/8 ANS Hugo Mahut

de 9h30 à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

JUDO 6/12 ANS Nora Yassa

de 10h à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

COUTURE 8/17 ANS Elena Patrascu

de 10h à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

GRS 8/10 ANS Jennifer Galant

de 10h à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

CIRQUE 6/16 ANS Gérold Büchler

de 14h à 16h

Tarif pour la semaine : 70€

VACANCES D'HIVER

Du 20 au 24 février

COUTURE 8/17 ANS Elena Patrascu

de 10h à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

GRS 8/10 ANS Jennifer Galant

de 10h à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

CIRQUE 6/16 ANS Gérold Büchler

de 14h à 16h

Tarif pour la semaine : 70€

Du 27 février au 3 mars

MULTISPORTS 7/13 ANS Christophe Cabiran

de 9h30 à 16h30

Tarif pour la semaine : 100€

JUDO 6/12 ANS Nora Yassa

de 10h à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

DANSE ET OBJETS 4/8 ANS Hugo Mahut

de 9h30 à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

VACANCES DE PRINTEMPS

Du 24 au 28 avril

COUTURE 8/17 ANS Elena Patrascu

de 10h à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

GRS 8/10 ANS Jennifer Galant

de 10h à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

CIRQUE 6/16 ANS Gérold Büchler

de 14h à 16h

Tarif pour la semaine : 70€

Du 2 au 5 mai

MULTISPORTS 7/13 ANS Christophe Cabiran

de 9h30 à 16h30

Tarif pour la semaine : 100€

JUDO 6/12 ANS Nora Yassa

de 10h à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

DANSE ET OBJETS 4/8 ANS Hugo Mahut

de 9h30 à 12h

Tarif pour la semaine : 70€

La MJC Théâtre de Colombes se réserve le droit
d'annuler en cas de sous-effectif.
Participation minimum : 10 personnes

Stages adultes

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 : 15h à 17h

- 5 novembre
- 25 février
- 4 mars
- 29 avril
- 6 mai
- 27 mai

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

PILATES *Laura Lago*

samedis : 10h30 à 11h30

pilates avec bande élastique

- 5 novembre

Vous tonifiez votre corps en variant la résistance et la tension de la bande élastique. Ces bandes permettent d'engager vos muscles progressivement et de réaliser un grand nombre d'exercices sans forcer sur vos articulations.

pilates seniors

- 25 février

Un stage axé sur le bien-être général pour les personnes de 65 ans et plus.

pilates & bien-être

- 4 mars

Un stage de remise en forme qui associe le pilates à plusieurs techniques liées à la danse et à la pensée positive.

pilates avec le magic circle

- 22 avril

L'anneau de pilates est un cercle de résistance. Cet accessoire tonifie et dessine en douceur les muscles sans porter atteinte aux articulations.

pilates avec roller foam

- 6 mai

Le rouleau est un outil qui permet de travailler les muscles en profondeur en ajoutant de l'instabilité. La concentration et la connexion au corps sont davantage sollicitées.

pilates avec accessoires

- 27 mai

Pilates avec petit ballon, magic circle et bande élastique

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

DANSE

ORIENTALE *Laurence Dehaene*

La danse orientale vient d'Egypte mais réunit d'autres influences comme les danses indiennes, africaines, tziganes et le flamenco. Ses bienfaits : souplesse, tonicité du corps, assouplissement des articulations, développement des abdominaux.

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

samedi : 11h30 à 13h30

- 29 octobre

samedis : 15h à 17h

- 4 mars
- 6 mai

AFRO-TRADITIONNELLE *Sindou Cissé*

et Ousmane à la percussion

Venez découvrir ou enrichir votre pratique de la danse africaine traditionnelle. Ses bienfaits : la coordination des mouvements, le renforcement musculaires, l'augmentation de la puissance cardiovasculaire et une endurance à l'effort accrue.

samedi : 11h30 à 13h30

- 29 octobre

samedis : 15h à 17h

- 25 février
- 29 avril

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

Du 24 au 29 octobre 2022

**LES STAGES DE DANSE
DE LA TOUSSAINT
SONT DE RETOUR A LA MJC**

**Jazz, moderne, contemporaine,
classique urbaine et autres...
pour ados et adultes - Tous niveaux**

Du 10 au 13 juillet 2023

**STAGES D'ETE
pour ados et adultes - Tous niveaux**

**Retrouvez la programmation du stage
de la Toussaint et des stages d'été
dès la rentrée de septembre.**

**La MJC Théâtre de Colombes se réserve le droit
d'annuler en cas de sous-effectif.
Participation minimum : 10 personnes**

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'équipe-ment. 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)**

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 2022/23 (*QF1/QF5*) délivrée par la Ville de Colombes ou l'avis d'imposition 2020 ou 2021 :
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](#)

Vous vous le recommandons : celui-ci correspond à 28 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.

[Le ticket visiteur](#)

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](#)

C'est gratuit (1 seul ticket par activité, 3 activités maximum). Toute personne voulant faire un essai sur un cours, doit se présenter au bureau d'accueil MJC ou s'adresser aux animateurs.

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
- application de deux forfaits trimestriels à partir du 1^{er} janvier
- application d'un forfait trimestriel à partir du 1^{er} avril

AIDES FINANCIERES

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

Pass 92 Collégiens - 12/16 ans

- une aide financière du Conseil Départemental des Hauts-de-Seine pour toute inscription à une activité culturelle ou sportive, destinée aux collégien.ne.s inscrits dans le 92 - <https://pass.hauts-de-seine.net>

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 2022 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

Pass Culture - 15/17 ans

- les jeunes, scolarisés ou non, qui en font la demande peuvent bénéficier de 20 euros l'année de leurs 15 ans, 30 euros l'année de leurs 16 ans et 30 euros l'année de leurs 17 ans

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 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. 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 valable un an et exigée 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.

Portes ouvertes du 27 au 30 juin

Venez tester gratuitement nos cours. Renseignements à l'accueil de la MJC.

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

- 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 bienvenus.e.s pour prendre part au quotidien de la Maison.**

Inscriptions 2022/23

REPRISE DES ACTIVITES

Lundi 12 septembre 2022

INSCRIPTIONS

Réinscriptions	sans RDV	à partir du 7 juin
Nouvelles inscriptions	sans RDV	à partir du 20 juin
Inscriptions et réinscriptions	sans RDV	dès le 2 septembre

Horaires :

pendant les inscriptions du 7 au 30 juin

- du lundi au vendredi de 10h à 13h30 et de 14h30 à 19h30 et de 14h30 à 19h30
- le samedi de 10h à 13h30 et de 14h30 à 19h

Horaires :

à partir du 1^{er} juillet

- lundi, mardi, mercredi, vendredi de 9h30 à 13h30 et de 14h à 18h30
- jeudi de 14h à 18h30
- samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h

Informations :

- **accueil MJC Théâtre de Colombes :**
Parvis des Droits de l'Homme, 96/98 rue St-Denis
92700 Colombes
- **téléphone :** 01 56 83 81 81
- **site internet :** www.mjctheatre.com
- **mail :** contact@mjctheatre.com

CALENDRIER ANNUEL DES ACTIVITES 2022/23

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

Remarque importante :

- **tout dossier incomplet sera refusé**

FERMETURES EXCEPTIONNELLES

- mardi 1er novembre 2022 : **Toussaint**
- vendredi 11 novembre 2022 : **Armistice 1918**
- dimanche 25 décembre 2022 : **Noël**
- dimanche 1er janvier 2023 : **Jour de l'An**
- lundi 10 avril 2023 : **Pâques**
- lundi 1er mai 2023 : **Fête du travail**
- lundi 8 mai 2023 : **Victoire 1945**
- jeudi 18 mai 2023 : **Ascension**
- lundi 29 mai 2023 : **Pentecôte**

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 !**

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€

Tarifs 2022/23

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 2020/2021 - 8698	10,40	12,30	41,10	12,50
Colombien.ne - QF 1 ou 3 impôts 2020/2021 - 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 2 à 6 ans	74,76	-	-	-
Licences	-13	13/24	25 et +	retraité.e
Tai chi chuan	33	33	33	33
Karaté, self-défense	37	37	37	37
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
- 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

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 et mise en page :

Djahida Kabouia

Illustration :

Zaza la Colombienne

MJC THEATRE DE COLOMBES

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

Tel. 01 56 83 81 81

Email : contact@mjctheatre.com

Site : www.mjctheatre.com