



MJC COLOMBES

SPORTS

ARTS

CULTURE

2025-26

Patrick Chaimovitch



Elizabeth Choquet



La Maison des Jeunes et de la Culture de Colombes occupe depuis longtemps une place essentielle dans le paysage éducatif, culturel et social de notre ville. Lieu de rencontres, d'expression, de partage et d'épanouissement, elle incarne les valeurs de l'éducation populaire que nous défendons avec conviction : l'émancipation, la solidarité, l'égalité des chances dans l'accès aux activités, culturelles, artistiques et sportives.

L'année 2024 aura été une année de transition. Comme dans la vie de toute structure associative engagée, des ajustements ont été nécessaires, révélant l'importance d'un pilotage solide, d'un dialogue renforcé et d'un engagement partagé entre les équipes, les adhérents et les partenaires institutionnels.

Depuis, la MJC connaît un regain d'adhésion remarquable, avec une augmentation de 25 % des inscriptions pour la nouvelle saison. Elle peut également compter sur une direction renouvelée et expérimentée, ainsi que sur des équipes pédagogiques et administratives pleinement mobilisées.

En 2025, de nouveaux projets verront le jour, au service de toutes les générations. Ce dynamisme, nous le saluons et nous l'accompagnons. La Ville de Colombes reste aux côtés de l'établissement pour l'aider à consolider ses projets, moderniser ses outils, et renforcer son ancrage auprès des jeunes, des familles et de tous les publics. Ensemble, nous continuerons à faire de la MJC un lieu de lien social, de création artistique, de pratique sportive et d'expérimentation citoyenne.

Nous remercions chaleureusement toutes celles et ceux qui, par leur travail, leur engagement ou leur participation, font vivre cet espace collectif si précieux pour Colombes.

**Patrick Chaimovitch** - Maire de Colombes  
**Elizabeth Choquet** - Maire adjointe à la Vie associative

Catherine Haegel



Emmanuel Brossard



## Cultivez vos envies !

Que vous soyez passionné de culture, amateur de sport, ou simplement curieux de nouvelles expériences, la **MJC de Colombes vous ouvre ses portes** pour une saison 2025/26 **riche, vivante et multiple**.

De la danse au théâtre, de la peinture au Pilates, des expositions aux spectacles... cette nouvelle saison fait la part belle à la **diversité des pratiques et des talents**. **Plus de 60 activités différentes** vous sont proposées et de nouvelles disciplines font leur apparition : robotique, savants en herbe, théâtre d'improvisation, chant, ensemble de guitare, laboratoire musical, les petits artistes, Body sculpt, Fit attack, ...

Désireux de susciter la curiosité des plus jeunes et d'adapter notre offre à l'organisation des familles, nous lançons le parcours multi-activités du mercredi. Dès 4 ans, les enfants peuvent découvrir, s'initier et se perfectionner à différentes disciplines artistiques et sportives.

Au-delà du programme d'activités, la **MJC défend depuis plus de 70 ans un projet d'éducation populaire**. Elle se veut **ouverte à toutes et tous dans un esprit de confiance, de solidarité et du faire ensemble**, et avec le soutien financier de la Ville de Colombes.

Alors, osez explorer, apprendre, proposer, transmettre, et ensemble, cultivons une saison qui nous rassemble.

## Bienvenue chez vous !

**Catherine Haegel** - Présidente  
**Emmanuel Brossard** - Directeur

## BIENVENUE À LA MJC DE COLOMBES !

**Créée en 1953**, l'Association de la MJC de Colombes s'est affiliée l'année suivante à la Fédération Française des MJC. Elle démarre ses activités avec quelques centaines d'adhérents dans « la baraque », un baraquement provisoire en bois situé à l'emplacement de l'actuel conservatoire de musique et de danse.

**Dès 1954**, la première femme Maire de Colombes, Marcelle Devaud, s'engage dans la pérennisation de son existence en lançant un projet de construction de bâtiment en dur : conçu par l'architecte Henri Pottier, Grand Prix de Rome, assisté de Jean Tessier, il est inauguré en 1966 à l'emplacement du château de la reine Henriette. Entretiens, le nombre d'adhérents a triplé : le nouvel équipement tombe à pic !

**Quelques années plus tard**, la MJC frôle les 4.000 adhérents. Ils viennent pratiquer des activités artistiques, culturelles ou sportives variées, sous forme d'ateliers tout au long de l'année ou en stage, découvrir des expositions, assister à des spectacles, se produire eux-mêmes ou faire la fête, dans un espace exceptionnel de 4.000 m<sup>2</sup> qui met à leur disposition :

- ▶ 2 studios de danse
- ▶ 1 gymnase de 800 m<sup>2</sup> modulable en salle de spectacle (490 places)
- ▶ 1 mur d'escalade
- ▶ 1 salle de cinéma-théâtre (220 places)
- ▶ 1 cafétéria ouvrant sur le jardin intérieur
- ▶ 3 salles polyvalentes
- ▶ 1 salle de réunion
- ▶ 2 ateliers d'arts plastiques
- ▶ 1 dojo
- ▶ 2 espaces d'exposition

**LA MAISON A FÊTÉ SES 70 ANS EN 2023... ET ELLE CONTINUE DE FAIRE HONNEUR À SON HISTOIRE, EN PROPOSANT À TOUS, ENFANTS, ADOLESCENTS ET ADULTES, UNE LARGE PALETTE D'ACTIVITÉS PERMETTANT L'ÉPANOUISSEMENT DE CHACUN DANS L'INTÉRÊT DU COLLECTIF.**

*Rejoignez cette belle aventure !*

Nos partenaires



## SOMMAIRE

2.....	Édits
3.....	L'Association
4.....	Un projet d'Éducation Populaire
5.....	Qui fait la MJC ?
6.....	Expositions
7.....	Stages
8.....	Inscriptions aux activités
10.....	Tarifs des activités
11.....	Équipe pédagogique
15.....	Parcours multi-activités ados et enfants du mercredi
16.....	Arts de la scène
24.....	Arts visuels
27.....	Sciences & Culture
29.....	Sports & Bien-être
38.....	Calendrier des activités
39.....	Infos pratiques



# Un Projet d'Éducation Populaire

**Les Maisons des Jeunes et de la Culture sont des associations loi 1901** qui fonctionnent avec les cotisations de leurs adhérents, les subventions municipales et d'autres institutions.

Le projet associatif ou pédagogique des MJC est défini et porté par leur conseil d'administration et mis en oeuvre par une équipe salariée, des bénévoles, des professeurs et des artistes.

**Associations d'Éducation Populaire**, bâties sur des valeurs républicaines, sur les principes de solidarité, de tolérance, de responsabilité, les MJC sont ouvertes à tous : elles favorisent la découverte, l'expression, la pratique artistique et sportive, et la cocréation de projets locaux.

Elles offrent à chacun la possibilité de **découvrir** et **développer** ses **aptitudes**, à tout âge, selon ses envies, ses besoins et à son rythme.

Dans la **convivialité** et par l'**échange**, elles permettent de s'ouvrir au collectif, au monde, aux idées et au sensible, afin de devenir un citoyen actif et responsable et de contribuer activement au « bien vivre ensemble ».

Avec près de **1.000 ASSOCIATIONS LOCALES** en France

les MJC sont un pilier du **LIEN SOCIAL** et de la **SOLIDARITÉ**

Bénéficiant à près de **4 MILLIONS DE PERSONNES**

Grâce à l'engagement de **43.000 BÉNÉVOLES** et **17.500 SALARIÉS !**



Maison des Jeunes et de la Culture de Colombes

# Qui fait la MJC ?

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

### Le Bureau

**Catherine Haegel**

Présidente

**Michel Hardy**

Vice-président

**Agnès Joyeux**

Secrétaire

**Kahina Lamara**

Secrétaire adjointe

**Moun Zerkoub**

Trésorière

**Yassine Maatoufi**

Trésorier adjoint

**Aïssa Ben Braham**

Frédérique Dade-Brenjot

### Les autres membres élus

**Jean Casassus**

**Térésa Condor-Alvarez**

**Pierre David**

**Françoise Du Saussoy**

**Lilias Louvet**

**Michel Mahot**

**Gladys Makaia**

**Brigitte Romil**

**Catherine Rouart**

### Les membres de droit

**Patrick Chaimovitch**

Maire de Colombes

**Elizabeth Choquet**

Maire adjointe

à la Vie associative

## L'ÉQUIPE MJC

**Emmanuel Brossard**

Directeur

**Stéphanie Gille**

Responsable animation,  
communication & programmation  
culturelle

**Sonia Bouloufa**

Assistante administrative  
& financière

**Jennifer Galant**

Chargée de projets

**Djahida Kabouia**

Graphiste-maquettiste

**Sabrina Hamdouni**

**Halima Kohili**

Hôtesse d'accueil

**Emmanuelle Vageon-Triat**

Régisseuse générale  
& responsable technique

**Jonathan Bencini**

Projectionniste  
& agent de gardiennage

**Alexandre Thomas**

Agent de gardiennage  
& d'accueil

**Oulhadj Ait Chellouche**

**Marie-Rose Thelusmon**

Agents d'entretien

► **Et l'équipe pédagogique  
composée de plus  
de 50 intervenants**

Spectacle de fin d'année



Stage ados





Salle d'exposition

# Expositions

## APPEL À CANDIDATURES

### La MJC soutient les artistes plasticiens en leur proposant de réaliser leur exposition.

Seul(e) ou en collectif, si vous avez un projet défini de votre exposition, nous proposons un accompagnement pour le concrétiser.

L'appel à candidatures s'adresse à tous les artistes plasticiens, toutes techniques confondues : photographie, dessin, peinture, volume, multimédia, collage, etc.

### La MJC s'engage :

- ▶ Mise à disposition du lieu d'exposition
- ▶ Prêt du matériel relatif à l'installation (cimaises, socles, éclairages)
- ▶ Aide au montage
- ▶ Communication :
  - Aide à l'impression d'affiches et de flyers
  - Réseaux sociaux



Exposition

## POUR POSTULER

Adresser un dossier de candidature comprenant :

- ▶ une présentation de l'exposition : titre, thème, note d'intention...
- ▶ un porte-folio : une biographie de l'artiste ou du collectif, les œuvres proposées (photos des œuvres, dimensions, techniques utilisées, textes associés) la scénographie et le mode d'installation. L'artiste s'engage à présenter une exposition prête à être installée (encadrée avec système d'accroche, œuvres sèches, textes et cartels préparés).

*Les dossiers sont étudiés par une commission tout au long de l'année.*

- ▶ Durant chaque période de vacances scolaires (sauf Noël et Août), la MJC organise des stages pour les enfants et les ados.

Ils sont ouverts à tous, sans prérequis de niveau et permettent de découvrir des disciplines de manière ludique. Il y en a pour tous les goûts : danse, théâtre, cirque, gymnastique, dessin-peinture, couture, ateliers scientifiques, et bien d'autres surprises !

Les stages de vacances à la MJC sont une excellente occasion de profiter pleinement des vacances scolaires tout en s'amusant, apprenant et se découvrant de nouvelles passions !

- ▶ Pour les adultes, la MJC propose des stages artistiques ou sportifs 4 dimanches dans l'année.

## INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS PRATIQUES

Les inscriptions aux stages sont possibles en ligne ou directement à l'accueil de la MJC. Il est important de se renseigner sur les dates précises, les horaires et les tarifs, qui peuvent varier en fonction des activités proposées et des tranches d'âge.

### VACANCES SCOLAIRES ENFANTS & ADOS

Activités artistiques, scientifiques, sportives

du 20 au 24 octobre - du 23 au 27 février  
du 20 au 24 avril - du 6 au 10 juillet

- ▶ stage à la demi-journée (matin ou après-midi)  
ou à la journée sur 5 jours

Tous les stages se déroulent à la MJC. L'accueil s'effectue dès 9h30 ou 13h30 et les enfants doivent être récupérés à la fin de l'activité à 12h ou 16h.



### LES DIMANCHES DE LA MJC À PARTIR DE 16 ANS

Activités artistiques & sportives

25 janvier - 15 février  
22 mars - 12 avril

Tous les stages se déroulent à la MJC.



# Inscriptions aux activités

## ADHÉSION À LA MJC

Pour pouvoir participer à une activité proposée par la MJC, il faut être adhérent de l'association.

### L'adhésion à la MJC vous permet également de :

- ▶ bénéficier de réduction sur les spectacles et les stages proposés par la MJC
- ▶ participer à la vie démocratique de la MJC : voter lors des assemblées générales, proposer des idées et des projets, contribuer au projet associatif d'éducation populaire et promouvoir les valeurs de tolérance, de laïcité et de bien vivre ensemble
- ▶ participer à la gouvernance de la MJC : se présenter à l'élection du conseil d'administration pour contribuer au développement stratégique de l'organisation

Une carte d'adhésion strictement personnelle vous sera remise lors de votre inscription. Elle mentionnera les activités auxquelles vous avez souscrit. Cette carte est valable un an. Elle vous sera demandée pour participer aux activités.

## FORMULES D'INSCRIPTION

### Le forfait annuel :

Pour chaque activité souscrite, le forfait annuel donne accès à un cours par semaine sur toute la saison hors vacances scolaires, soit 30 séances au total. C'est la formule la plus avantageuse si vous êtes assidu.

Des tarifs dégressifs sont proposés pour l'inscription à plusieurs activités.

Le tarif préférentiel est réservé aux Colombien.ne.s dont le Quotient Familial est compris entre 1 et 5.

L'inscription en cours d'année est possible dans l'activité choisie, sous réserve de places disponibles.

### Les autres formules :

- ▶ **forfait trimestriel** : il vous donne accès à un cours par semaine sur le 2ème ou 3ème trimestre (pas disponible pour le 1er trimestre)
- ▶ **carnet 12 tickets** : réservé aux enfants de moins de 13 ans, il donne accès à 12 cours dans l'année
- ▶ **ticket à l'unité** : il donne accès à un cours

## TESTEZ NOS ACTIVITÉS

Vous hésitez entre plusieurs activités ou souhaitez en savoir davantage avant de vous inscrire, nous vous proposons de tester nos activités avec :

### Pass découverte Arts et Sports adultes :

Du 8 au 27 septembre, le Pass découverte vous permet de tester gratuitement jusqu'à 3 activités différentes de votre choix !

### La séance d'essai :

Tout au long de l'année, vous avez aussi la possibilité de tester gratuitement 1 cours avant de vous inscrire, sous réserve de place disponible dans l'activité choisie et de la progression de l'activité au cours de la saison (niveaux). Adressez-vous à l'accueil de la MJC pour vérifier la disponibilité.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

L'adhésion et le(s) forfait(s) annuel(s) sont payables en une fois, sur place lors de l'inscription, de préférence par carte bancaire. Il est possible de régler en 5 fois par chèques à remettre au moment de l'inscription.

### Les moyens de paiement acceptés :

Carte bancaire, chèque, espèces, Pass+, Pass Sport, chèques vacances et coupons sports (ANCV).

## PIÈCES À FOURNIR

### Une fiche d'inscription nominative renseignée

(à télécharger sur le site MJC ou disponible à l'accueil). Elle doit être accompagnée des justificatifs suivants :

#### ▶ Si vous résidez à Colombes :

un justificatif de domicile (quittance de loyer, facture d'électricité, etc.)

#### ▶ Si vous souhaitez bénéficier d'un tarif préférentiel pour l'adhésion et pour le forfait annuel :

la carte de Quotient Familial 2025-26 (QF 1 à 5), délivrée par la Ville de Colombes (ou, à défaut, l'avis d'imposition 2024)

#### ▶ Si vous êtes retraité.e :

le justificatif du versement de votre pension de retraite. Ce justificatif n'est pas nécessaire si vous étiez déjà inscrit à la MJC comme retraité.e l'année dernière

#### ▶ Si vous êtes retraité.e adhérent.e à l'Intergé :

vous bénéficiez d'une réduction de 25 € sur votre adhésion, sur présentation de votre justificatif



- ▶ **Si vous souhaitez participer à une activité physique** (danse, arts martiaux, activités corporelles) : questionnaire de santé enfant ou adulte à télécharger sur le site de la MJC ou disponible à l'accueil.
- ▶ **Tout dossier incomplet sera refusé.**

## AIDES FINANCIÈRES

### Pass + [11/18 ans] :

- ▶ une aide financière de 80 € (100€ pour les boursiers) du Département des Hauts-de-Seine pour toute inscription à une activité culturelle ou sportive
- ▶ vous n'avez pas encore reçu votre Pass+ au moment de l'inscription ?  
Lorsque vous le recevez, déposez-le à l'accueil, au plus tard 15 jours avant sa date de fin de validité, accompagné d'un RIB. Le montant du Pass+ vous sera remboursé, par virement exclusivement.

### Pass Sport [6/30 ans] :

- ▶ d'un montant de 50€, cette aide de l'État est destinée aux enfants de 6 à 17 ans bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire 2025 ou de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé, aux jeunes de 16 à 30 ans bénéficiaires de l'allocation adultes handicapés ainsi qu'aux étudiants, âgés de 28 ans révolus au plus, et bénéficiant d'une bourse de l'état de l'enseignement supérieur, d'une aide annuelle du CROUS ou d'une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales
- ▶ vous n'avez pas encore reçu votre Pass Sport au moment de l'inscription ?  
Lorsque vous le recevez, déposez-le à l'accueil, au

plus tard le 15 décembre 2025, accompagné d'un RIB. Le montant du Pass Sport vous sera remboursé, par virement exclusivement

### Aide au temps libre [6/17 ans] :

- ▶ proposée par la Caisse d'Allocations Familiales, pour inciter les jeunes à pratiquer une activité culturelle, sportive ou de loisirs (*consulter votre CAF*)

## MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

La MJC se réserve le droit d'annuler ou de suspendre une activité (ex : nombre d'inscrits insuffisants). Dans ce cas, il est possible de choisir une autre activité ou d'obtenir un remboursement au prorata des cours non suivis. Le montant de l'adhésion reste acquis à la MJC, sauf si les cours n'ont pas encore démarré.

**L'abandon par l'adhérent pour convenance personnelle en cours d'année ne donne lieu à aucun remboursement.**

- ▶ 2 exceptions
  - problème de santé
  - déménagement hors de Colombes

La demande et son justificatif (certificat médical ou justificatif du nouveau domicile) doivent être transmis par mail ou remis à l'accueil de la MJC.

Si votre demande est validée, le remboursement vous sera accordé :

- à compter de la date de réception par la MJC de votre demande justifiée (pas d'effet rétroactif)
- au prorata des cours non suivis

NB : le montant de l'adhésion reste acquis à la MJC.

## RESPONSABILITÉ PARENTALE

### Les enfants de moins de 13 ans

Pour des raisons de sécurité, nous vous demandons d'accompagner vos enfants jusqu'au lieu d'activité et de les confier au professeur, et de les récupérer dans la salle d'activité auprès du professeur. Veillez à être ponctuel. Si vous souhaitez que votre enfant de moins de 13 ans puisse quitter la MJC sans être accompagné d'un adulte, une autorisation parentale est exigée.

## ABSENCE

En cas d'absence d'un professeur, nous prévenons les participants dans les meilleurs délais. À cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone ainsi qu'un e-mail.

En cas d'absence de votre enfant, nous vous remercions de bien vouloir prévenir l'accueil, afin que nous transmettions l'information au professeur.

## 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., ainsi qu'aux animaux de compagnie.

A noter : la MJC décline toute responsabilité en cas de vol d'objets personnels à l'intérieur de l'établissement.



# Tarifs des activités

<b>ADHÉSION À LA MJC</b>	- 13 ans	13/24 ans	25 ans et +	Retraité.e
Colombien.ne tarif de base	27 €	28 €	61 €	29 €
Colombien.ne tarif préférentiel - Quotient familial 1 à 5	8 €	10 €	40 €	10 €
Non-Colombien.ne	39 €	41 €	74 €	42 €

## FORFAITS ANNUELS ACTIVITÉS

Pour 1 activité (jusqu'à 1h30) - Catégorie A

Tarif de base	178 €	170 €	284 €	204 €
Tarif préférentiel - Colombien.ne - Quotient familial 1 à 5	117 €	111 €	187 €	137 €
Tarif pour une 2ème activité	128 €	106 €	179 €	130 €

Pour 1 activité (supérieure à 1h30) - Catégorie B

Tarif de base	231 €	223 €	338 €	257 €
Tarif préférentiel - Colombien.ne - Quotient familial 1 à 5	170 €	164 €	241 €	191 €
Tarif pour une 2ème activité	-	156 €	229 €	178 €

Passeport Arts martiaux pour 2 activités de Catégorie A

Passeport Arts martiaux pour 2 activités de Catégorie A	215 €	216 €	364 €	296 €
Passeport Forme pour 3 activités corporelles de Catégorie A	-	305 €	516 €	377 €
Passeport Multi-activités pour 4 à 6 activités de Catégorie A	-	417 €	679 €	490 €

## AUTRES FORMULES

Forfait trimestriel pour 1 activité de Catégorie A	71 €	102 €	119 €	86 €
Carnet 12 tickets	79 €	-		
Ticket à l'unité	17 €			

## LICENCES SPORTIVES

Les licences sportives sont obligatoires pour les arts martiaux, à l'exception du baby judo et du baby karaté

**Aïkido** : 38 € ● **Judo** : 41 € ● **Karaté, self défense** : 37 € ● **Kung fu** : 23 € ● **Tai chi chuan** : 35 €

*Sous réserve d'une augmentation de tarifs de la part des Fédérations pour la saison 2025-2026.*

**Adhésion sympathisant** : Colombien.ne : 8,15 € - Non-Colombien.ne : 14,80 €



Dessin peinture



# Equipe pédagogique



## Isabelle André

Isabelle, illustratrice inspirée par la pop culture urbaine qui après des études artistiques et une carrière de publicitaire, propose une approche didactique et créative permettant à chacun de s'exprimer.



## Franck Ansker

Franck, grimpeur depuis l'âge de 10 ans, principalement en falaise toute sa jeunesse, a obtenu son diplôme fédéral en 1994 puis son Brevet d'état d'escalade en 1999.



## Louliane Bastel Aka Yoshi

Louliane, danseur New Style formé par l'Asso 9.2 Styles et ON2H, propose un atelier hybride mêlant Popping, Hip-Hop, Break, House et Modern'Jazz.



## Nandita Bollydance

Nandita, formée en Bharata-natyam, kathak semi-classique et danses folkloriques, s'est spécialisée dans la Bollywood, une danse énergique, créative et joyeuse.



## Gérold Büchler

Gérold, comédien et circassien, se produit avec la Compagnie « Les Zamabulles ». Il enseigne sa passion des arts du cirque aux enfants et au ados.



## Saray Buendía

Saray, diplômée en Arts de la Scène à l'Université Pédagogique Nationale de Colombie en 2020, est une danseuse et comédienne expérimentée dans la transmission artistique auprès des enfants.



## Paul Buttin

Paul, guitariste formé à la Fundacion Cristina Hereen de Séville puis spécialisé dans l'accompagnement de la danse des cuadro flamencos, participe à des projets musicaux.



## Christophe Cabiran

Christophe, éducateur sportif depuis 15 ans à la MJC, 4ème Dan en karaté et défense training, enseigne également en écoles et à la fac.



## François Chassagne

François, titulaire du Brevet de Professeur d'Arts Martiaux Chinois Internes, anime des cours de tai chi chuan « Boxe de l'ombre » (art énergétique et martial chinois interne).



## Mathieu Chazeau

Mathieu, après 17 ans de pratique avec Régis Boulter, enseigne l'aïkido comme un moyen de développement personnel par le corps et l'interaction avec l'autre.



### **Mahendra Chuttoo**

Mahendra, exerçant le yoga depuis 20 ans, formé en Inde et en France au kundalini, est certifié par Yoga Alliance France et transmet aujourd'hui le hatha vinyasa yoga.



### **Sindou Cissé**

Sindou, originaire de Côte d'Ivoire, formé très tôt aux danses urbaines et traditionnelles africaines, a multiplié les collaborations prestigieuses en intégrant le Ballet National de Côte d'Ivoire.



### **Mathis Clément**

Mathis, danseur formé par l'asso 9.2 Styles et membre du groupe Baddest Crew, propose des cours de danse dynamiques, puisant leur énergie au coeur de la culture urbaine.



### **Collectif Lilalune Etc.**

Le collectif Lilalune, fondé en 2005, partage sa passion de la scène et du jeu avec les jeunes. Ses créations questionnent notamment la place des femmes dans la société.



### **Adélaïde Dagnet**

Adélaïde, formée à la pédagogie Dalcroze, explore avec les enfants le rythme, l'écoute musicale et la voix, dans le cadre d'un apprentissage basé sur le mouvement corporel et la créativité.



### **Pierrette Decis**

Pierrette, ancienne élève de Stéphane Zimmer, Philippe Poirier et Anya Méot, suit des stages avec Master Tung et Rodsphon Rassamy et a obtenu le 2ème Dan de taï chi chuan en 2018.



### **Laurence Dehaene**

Laurence, formée par Leila Haddad et membre de sa Compagnie, enseigne la danse orientale pour tous niveaux et travaille les différents accessoires, rythmes et styles de cette danse.



### **Laurence Duhamel**

Laurence, formée à l'Académie Grandes-Terres de Paris et aux Beaux-Arts de Bourges, transmet son attachement au travail de la terre.



### **Dahlia Dumont**

Dahlia, auteur-compositrice-interprète, a créé le projet « The Blue Dahlia » en absorbant les influences culturelles et musicales à travers ses nombreux voyages.



### **Agnès Figus**

Agnès, énergéticienne et éducatrice sportive spécialisée en Pilates et yin yoga. Elle est passionnée par le rapport entre le corps et l'esprit, les thérapies douces et le développement personnel.



### **Frédéric Finnaz**

Frédéric, diplômé du Conservatoire National Supérieur de Paris, est danseur professionnel, créateur du projet « Danse au chevet des personnes dépendantes » et directeur artistique de la Cie Ephémère.



### **Sofia Fitas**

Sofia, titulaire d'un diplôme international de professeur de yoga et certifiée par Alliance Yoga & Ashtanga Yoga Paris, enseigne à Colombes depuis 2016 pour partager les bienfaits du yoga.



### **Jennifer Galant**

Jennifer, professeur à la MJC depuis 20 ans, titulaire d'une Licence STAPS et d'un Brevet d'État des activités gymniques, est une ancienne gymnaste nationale de Gym Rythmique, entraîneur et éducatrice sportive.



### **Catherine Gamelin**

Catherine, diplômée de l'Institut Pédagogique d'Arts Chorégraphiques et danseuse professionnelle, a été formée aux arts énergétiques chinois à l'ITEQG.



### **Krystel Hountchégnon**

Krystel, formée et certifiée RNCP en coaching professionnel, PNL et yoga, est spécialiste du bien-être et transmet sa passion « Mind and Body Happiness ».



### **Violette Khatami**

Violette, artiste multiculturelle et polyglotte, est formée au dessin traditionnel du tapis persan, diplômée en architecture & génie civil, en décoration d'intérieur, et certifiée Meilleure Ouvrière de France en peinture sur soie.



### **Laura Lago**

Laura, ancienne danseuse du Moulin Rouge ainsi que soliste et meneuse de revue au Lido de Paris, est également photographe, comédienne, réalisatrice et chanteuse.



### **Stéphane Legout**

Stéphane, guitariste et chanteur dans un orchestre de bal, enseigne la guitare et organise les soirées « Jam session » à Colombes, participant à divers projets musicaux.



### **Émilie Legret**

Émilie, diplômée d'État en danse en 2003 et formée au CNSM de Paris, a été danseuse professionnelle au ballet de Mexico et au CCN du Ballet du Nord.



### **Clémence Lemarchand**

Clémence, formée à l'école de danse de l'Opéra de Paris et au Conservatoire National de Danse de Paris, a été danseuse dans la Compagnie L'Éventail et est diplômée d'État depuis 2024.



### **Emmanuelle Lévy**

Emmanuelle, plasticienne diplômée des Beaux-Arts de Paris (gravure et céramique), est formée à la marionnette, au théâtre d'objets et au clown.



### **Solange Magadiah**

Solange, éducatrice sportive formée à « l'Anatomie pour le mouvement » par Blandine Calais-Germain, pratique le Feldenkrais pour un regard nouveau sur le corps en mouvement.



### **Jean-Claude Marignale**

Jean-Claude, danseur et chorégraphe formé à Paris et New York (Alvin Ailey, Broadway Dance Center), est un pionnier de la danse urbaine, mêlant jazz, moderne et danses traditionnelles.



### **Benjamin Masoka Mapendo**

Benjamin, pratiquant les arts martiaux depuis 10 ans, est Vice-Champion de France 2025 de Boxe Française et titulaire d'un moniteurat et d'une Licence STAPS.



### **Amandine Maton**

Amandine, certifiée CQP ALS Option AGEE en 2019, a commencé par enseigner le fitness avant de découvrir le Pilates Matwork qui déploie un enseignement bienveillant pour faire de votre corps un allié !



### **Émilie Meyer**

Émilie, formée au Creps de Montpellier et titulaire du diplôme d'État de danse jazz depuis 2023, a commencé à enseigner dès 2019 en parallèle de sa carrière artistique (« A bird on my shoulder », les Enfoirés...).



### **Mahmoud Migaou**

Mahmoud, pratiquant le wushu traditionnel depuis 1999 et ceinture noire 3ème degré, est titulaire du certificat de qualification professionnelle et du diplôme de moniteur de kung-fu.



### **Séverine Milcent**

Séverine, formée en danse modern jazz, permet à chacun de développer une identité artistique grâce à son expérience professionnelle et sa pédagogie.



### **Patricia Noël**

Patricia, avec un parcours classique et des études d'anatomie et de physiologie, a élargi ses recherches à la connaissance du corps et à l'étude du mouvement.



### **Caroline Pastor**

Caroline, danseuse de flamenco depuis l'âge de 6 ans, a enseigné dans de nombreux pays après ses études à Séville, dont la Colombie, le Costa Rica, le Japon et les États-Unis.



### **Jacqueline Pellole**

Jacqueline, professeur de couture depuis 10 ans et titulaire d'un BP Haute Couture Flou, a exercé chez Jean Patou et Chanel et enseigne via des travaux individualisés.



### **Elisabeth Péri**

Elisabeth, enseignante pendant 12 ans et passionnée par la transmission de savoirs aux jeunes, encadre désormais des ateliers créatifs et de couture pour enfants.



### **Marie Periaux**

Marie, diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) et de Yoga & Vedas, a reçu l'enseignement de Shri Mahesh, fondateur de la FFHY.



### **Baptiste Philippe**

Baptiste, membre du Collectif Masque et de la Maison de l'Équilibre du Genre, explore la création théâtrale autour des thématiques du genre et de l'écologie via la méthode créée par M. Araoz.



### **Léa Rosiak**

Léa, professeure de comédie musicale et danse modern'jazz, formée dans une école professionnelle à Paris, partage sa passion et son savoir-faire à ses élèves en parallèle de sa carrière artistique.



### **Félix Rouxel**

Félix, peintre et illustrateur, édite des bandes dessinées au sein du collectif Biboo Kawa. Il est également créateur de pièces de théâtre d'ombres et de marionnettes.



### **Sophie Truant**

Sophie, illustratrice diplômée des Beaux-Arts de Paris et autrice du livre « J'ose la gouache » aux éditions Eyrolles, anime des ateliers pour enfants et adultes.



### **Roland Vazzoler**

Roland, titulaire du BPJEPS musculation et cours collectifs et en cours de formation en Pilates et diététique, pratique le fitness et la remise en forme depuis plus de 7 ans.



### **Nora Yassa**

Nora, enseignante de judo depuis 20 ans, titulaire d'une Licence Staps et spécialisée pour les personnes à besoins spécifiques, transmet sa passion et son expertise avec dévouement.



### **Guillaume Yome**

Guillaume mélange dessin figuratif et culture hip-hop et perpétue les traditions du mouvement graffiti traditionnel dans ses productions à la touche urbaine résolument orientée Street Art.



Public sur le parvis de la MJC



# Parcours multi-activités enfants & ados du mercredi

Découvrez ci-dessous l'ensemble des activités proposées pour les 4/16 ans le mercredi et composez votre programme multi-activités le matin et/ou l'après-midi. L'encadrement des enfants de 4 à 7 ans entre deux ateliers successifs est assuré par l'équipe de la MJC.

	ARTS DE LA SCENE				ARTS VISUELS			SPORTS				
9h												
10h		THÉÂTRE 6/7 ans	ÉVEIL MUSICAL P/E 18m/3 ans	ÉVEIL CORPOREL 4 ans			LES PETITS ARTISTES 5 ans		ESCALADE 8/9 ans	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE 6/7 ans	SPORT ÉVEIL 4/5 ans	BABY JUDO 4/5 ans
11h		THÉÂTRE 8/10 ans	ÉVEIL MUSICAL 4 ans	ÉVEIL CORPOREL 5 ans			LES PETITS ARTISTES 6/7 ans		ESCALADE 8/9 ans	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE 8/9 ans	MULTISPORTS 6/8 ans	BABY JUDO 4/5 ans
12h		THÉÂTRE 8/10 ans	ÉVEIL MUSICAL 5 ans	INITIATION À LA DANSE 6/7 ans			LES PETITS ARTISTES 4 ans		ESCALADE 6/7 ans	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE 10/11 ans	MULTISPORTS 9/11 ans	JUDO 6/8 ans
13h												
14h	CIRQUE 6/7 ans déb.	THÉÂTRE 11/13 ans		ÉVEIL CORPOREL 4/5 ans	INITIATION À LA DANSE 6/7 ans		DESSIN 8/10 ans		ESCALADE 10/11 ans	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE 6/7 ans		JUDO 6/8 ans
15h	CIRQUE 8/10 ans déb.	THÉÂTRE 8/10 ans	LABORATOIRE MUSICAL 6/7 ans	DANSE MODERNE JAZZ 11/14 ans	ÉVEIL CORPOREL 4/5 ans	ILLUSTRATION & STREET ART 11/15 ans	DESSIN 5/7 ans	POTERIE 6/8 ans	ESCALADE 12/13 ans	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE 8/9 ans		JUDO 9/12 ans
16h	CIRQUE 8/10 ans inter.	THÉÂTRE 11/13 ans	ÉVEIL MUSICAL 4/5 ans	DANSE MODERNE JAZZ 8/10 ans	DANSE CLASSIQUE 8/10 ans		DESSIN 5/7 ans	POTERIE 9/12 ans	ESCALADE 10/11 ans	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE 10/15 ans		JUDO 13/17 ans
17h	CIRQUE 11/13 ans déb.				DANSE CLASSIQUE 11/14 ans		DESSIN 9/14 ans	POTERIE 6/8 ans	ESCALADE 12/13 ans		BABY GYM 4/5 ans	BABY KARATÉ 4/5 ans
18h	CIRQUE 11/13 ans inter.	THÉÂTRE 14/17 ans			DANSE CLASSIQUE 15/17 ans	COUTURE 8/11 ans		POTERIE 9/12 ans	ESCALADE 14/17 ans		BABY GYM 3 ans	KARATÉ 6/8 ans
19h		THÉÂTRE 8/11 ans	CHANT EN PETIT GROUPE 8/11 ans			COUTURE 12/16 ans						KARATÉ 9/11 ans
20h			CHANT EN PETIT GROUPE 12/15 ans									KARATÉ 11/13 ans



Cirque

Danse

Musique

Théâtre

# ARTS DE LA SCÈNE

Arts du cirque - Trapèze



Arts du cirque - Boules



## LES SPECTACLES

En juin, les élèves des ateliers du secteur ARTS DE LA SCÈNE (cirque, danse, musique et théâtre) montent sur scène pour présenter le travail de toute une saison. C'est l'occasion de partager un moment festif autour d'un thème commun, qui inspire les chorégraphies et donne une unité à la représentation.

## Arts du cirque

Gérolé Büchler

Acrobaties en équilibre, au sol, dans les airs ; tissu, trapèze, fil, mini-trampoline, pyramides, boules...

Le cirque est un espace d'exploration où l'on développe motricité, créativité et confiance en soi.

Dans un cadre ludique, chacun apprend à se dépasser et à s'exprimer à travers un numéro artistique, entre effort, poésie et performance.

<b>6/7 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>13h00-14h00</b>	FACIE05	<b>Nouveau</b>
<b>8/10 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>14h00-15h00</b>	FACIE01	D
<b>8/10 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>15h00-16h00</b>	FACIE02	I
<b>11/13 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>16h00-17h00</b>	FACIE03	D
<b>11/13 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>17h00-18h00</b>	FACIE04	I
<b>14/17 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>18h00-19h45</b>	FBCIA01	

## CERTIFICAT MÉDICAL

Pour les mineurs, le certificat médical est remplacé par un questionnaire de santé et une attestation sur l'honneur, disponibles sur [www.mjctheatre.com](http://www.mjctheatre.com), à compléter et envoyer à [accueil@mjctheatre.com](mailto:accueil@mjctheatre.com) ou à déposer à l'accueil.

Pour les majeurs, le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive est valable 3 ans. Entre ces 3 années, l'adhérent doit nous fournir une attestation sur l'honneur après avoir rempli le questionnaire de santé disponible sur notre site internet : [www.mjctheatre.com](http://www.mjctheatre.com)

## Éveil corporel

\**Emilie Meyer* \*\**Séverine Milcent* \*\*\**Léa Rosiak*  
\*\*\*\**Saray Buendía* \*\*\*\*\**Clémence Lemarchand*

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.

<b>4 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>09h30-10h30</b>	FAMOE17**** <b>Nouveau</b>
<b>4/5 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>17h00-18h00</b>	FAMOE03**
<b>4/5 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>13h00-14h00</b>	FAMOE04***
<b>4/5 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>14h00-15h00</b>	FAMOE19*****
<b>5 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>10h30-11h30</b>	FAMOE18**** <b>Nouveau</b>
<b>4/5 ans</b>	<b>vendredi</b>	<b>17h15-18h15</b>	FAMOE13*

## Initiation à la danse

\**Saray Buendía* \*\**Clémence Lemarchand* \*\*\**Agnès Figus*  
\*\*\*\**Léa Rosiak*

Découverte de la danse, prise de conscience du corps, de l'espace, de la musique et de la dynamique de groupe. Les enfants acquièrent les premiers fondamentaux techniques et s'initient aux bases du mouvement, favorisant leur progression et leur épanouissement.

<b>6/7 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>18h00-19h00</b>	FAIDE01****
<b>6/7 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>11h30-12h30</b>	FAIDE02* <b>Nouveau</b>
<b>6/7 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>13h00-14h00</b>	FAIDE03**
<b>6/7 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>14h30-15h30</b>	FAIDE04***

## Danse classique

\**Agnès Figus* \*\**Clémence Lemarchand*  
\*\*\**Frédéric Finnaz* \*\*\*\**Emilie Legret*

Acquisition de la souplesse nécessaire, travail sur l'alignement du corps et la verticalité de la tête et des épaules... À travers des exercices ciblés, les participants développent force musculaire, équilibre, souplesse et grâce, tout en maîtrisant les principes fondamentaux de la danse classique.

<b>8/10 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>15h00-16h00</b>	FACLE09**
<b>8/10 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>15h30-16h30</b>	FACLE10*
<b>11/14 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>16h00-17h15</b>	FACLE11**
<b>11/14 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>16h30-17h45</b>	FACLE12* <b>Nouveau</b>
<b>15/17 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>17h15-18h30</b>	FACLE13** <b>Nouveau</b>
<b>+17 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>20h00-21h30</b>	FACLA06**** I/A
<b>+17 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>09h30-11h00</b>	FACLA02*** D
<b>+17 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>11h00-12h30</b>	FACLA03*** I
<b>+17 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>13h00-14h30</b>	FACLA04*** I/A





## Danse contemporaine

\*Emilie Legret \*\*Emilie Meyer

Danse très créative qui s'axe autour de l'expérimentation du temps, de l'espace, de l'énergie et de la notion de poids du corps. Elle repose sur l'émotion qui conduit au geste et permet une prise de conscience des différentes parties de son corps et de la place qu'il occupe en mouvement, dans un espace donné, en musique.

8/10 ans	lundi	17h00-18h00	FAMOE20
11/14 ans	lundi	18h00-19h00	FAMOE21
15/17 ans	vendredi	18h15-19h30	FAMOA06**
+17 ans	mercredi	20h00-21h30	FACOA03* I/A
+17 ans	vendredi	12h30-14h00	FACOA04* I/A

## Modern'jazz

\*Jean-Claude Marignale \*\*Séverine Milcent \*\*\*Léa Rosiak

Style de danse dynamique mêlant la technique du jazz à des mouvements contemporains et expressifs. L'atelier développe le sens artistique à travers un travail technique rigoureux : bases du mouvement, rythmique, orientation dans l'espace et contrôle du geste.

8/10 ans	mardi	18h00-19h00	FAMOE22**
8/10 ans	mercredi	15h00-16h00	FAMOE23***
11/14 ans	mardi	19h00-20h00	FAMOE24**
11/14 ans	mercredi	14h00-15h00	FAMOE25***
+17 ans	mardi	19h00-20h30	FAMOA02* I/A
+17 ans	mardi	20h00-21h30	FAMOA03** D/I

## Hip-hop-Break dance

Louliane Bastel Aka Yoshi

Cours axé sur le travail chorégraphique et la danse libre, mêlant dépense physique et créativité. À travers des styles variés comme le popping, le locking, le waving ou le waacking, les participants explorent une vision instinctive et ludique du hip-hop.

6/8 ans	samedi	09h30-10h30	FABRE03
6/8 ans	samedi	11h30-12h30	FABRE01
9/12 ans	samedi	10h30-11h30	FABRE02
13/17 ans	samedi	12h30-14h00	FABRA01

## K-Pop

Mathis Clément

K-Pop ou Korean-Pop : danse chorégraphiée associée au genre musical K-Pop originaire de Corée du Sud.

13/17 ans	mardi	17h30-18h45	FAKPA01
-----------	-------	-------------	---------

## Afrokajazz

Jean-Claude Marignale  
Accompagné d'un percussionniste

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

+17 ans	mardi	20h30-22h00	FBAJA01 <b>B</b>
---------	-------	-------------	------------------

## Barre à terre

Patricia Noël

Une pratique à la fois douce pour les articulations et redoutable pour les muscles qu'elle travaille en profondeur. On gagne en souplesse, la silhouette s'allonge et la colonne vertébrale se redresse. La barre à terre, pratiquée sur un fond musical, permet de travailler sa coordination et sa concentration.

+17 ans	lundi	12h30-13h30	FOBTA02
+17 ans	lundi	19h00-20h00	FOBTA01
+17 ans	mardi	19h00-20h00	FOBTA04

## Claquettes & chorégraphie

Catherine Gamelin

Réveillez les Fred Astaire et Ginger Rogers qui sommeillent en vous, libérez votre créativité musicale et dansante dans la joie et la bonne humeur. Il n'est pas nécessaire de savoir danser.

+16 ans	mercredi	20h00-21h00	FAQTA01
---------	----------	-------------	---------

Hip-hop-Break Dance





**B** Tarif catégorie B  
**D** : débutant - **I** : intermédiaire - **A** : avancé



## Danse africaine traditionnelle

*Sindou Cissé - Accompagné d'un percussionniste*

Danse d'expression corporelle qui, au rythme des djembés permet de réaliser des chorégraphies. Vous vous défoulez et retrouverez une bonne énergie, tout stress évacué.

<b>+13 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>19h15-20h30</b>	FAAFA02	D
<b>+17 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>20h30-22h30</b>	FBAFA01	<b>B</b>

## Danse africaine urbaine

*Sindou Cissé*

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

<b>8/12 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>18h15-19h15</b>	FAAFE01	
-----------------	--------------	--------------------	---------	--

## Danse indienne-Bollywood

*Nandita Bollydance*

Découvrir l'univers de cette danse, mélange de styles traditionnels indiens et de mouvements modernes, accessible à tous les niveaux. À travers des chorégraphies dynamiques, les participants travaillent coordination, expression corporelle et sens du rythme, tout en s'immergeant dans l'énergie festive du cinéma indien.

<b>+17 ans</b>	<b>vendredi</b>	<b>20h00-21h00</b>	FABWA01	
----------------	-----------------	--------------------	---------	--

## Danse orientale

*Laurence Dehaene*

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

<b>+17 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>14h30-16h00</b>	FAORA01	D
<b>+17 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>16h00-17h30</b>	FAORA02	I/A

## Flamenco

*Caroline Pastor*

La danse flamenca est l'expression d'une émotion profonde. Elle 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.

<b>+17 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>19h00-20h00</b>	FAFLA01	D
<b>+17 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>20h00-21h15</b>	FAFLA02	I
<b>+17 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>21h15-22h30</b>	FAFLA03	A

## Street jazz

*Mathis Clément*

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.

<b>+17 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>18h45-20h00</b>	FASJA01	
----------------	--------------	--------------------	---------	--

## Éveil musical parent-enfant

Adélaïde Dagnet

Découverte ludique de la musique à travers rythmes, instruments, chants et comptines. Un moment de partage pour développer l'écoute, la créativité et renforcer la complicité entre parent et enfant.

**18 mois/3 ans** **mercredi** **09h15-10h00** FAMUE03

## Éveil musical

\*Adélaïde Dagnet

Cet atelier ludique d'apprentissage musical permet à l'enfant de développer des aptitudes auditives, motrices, et de concentration en utilisant l'écoute, la voix, le corps et divers instruments.

**4 ans** **mercredi** **10h30-11h30** FAMUE05\* 

**4 ans** **samedi** **09h30-10h30** FAMUE06 

**5 ans** **mercredi** **11h30-12h30** FAMUE07\* 

**5 ans** **samedi** **11h30-12h30** FAMUE08 

**4/5 ans** **mercredi** **15h00-16h00** FAMUE09\*

## Laboratoire musical

\*Adélaïde Dagnet

Dans la continuité de l'éveil musical et pour préparer à la pratique instrumentale, cet atelier alterne chant, écoute et découverte des instruments (piano, percussions...).

**6/7 ans** **mercredi** **14h00-15h00** FALME01\* 

**6/7 ans** **samedi** **10h30-11h30** FALME02 

## Comédie musicale

Léa Rosiak

Découverte du chant, de la danse et du théâtre, et de la manière d'allier les trois disciplines pour créer des performances artistiques complètes.

**8/12 ans** **mardi** **17h00-18h00** FACME01

## LES INSTRUMENTS

### Guitare acoustique & électrique

\*Stéphane Legout \*\*Paul Buttin

Apprendre les techniques de la guitare (classique, rock, jazz...), se perfectionner, prendre plaisir à en jouer. Cet atelier permet de développer son sens rythmique et mélodique, étudier l'harmonie et les techniques d'improvisation. (*cours collectif à 5*)

**8/10 ans** **lundi** **17h15-18h00** FAGUE07\* D

**8/10 ans** **lundi** **18h00-18h45** FAGUE08\* I

**8/10 ans** **mardi** **17h30-18h15** FAGUE09\*\* D

**11/13 ans** **lundi** **18h45-19h30** FAGUE10\* I

**11/13 ans** **mardi** **18h15-19h00** FAGUE11\*\* I

**11/13 ans** **jeudi** **19h00-19h45** FAGUE12\* D

**14/17 ans** **lundi** **19h30-20h15** FAGUA05\* D

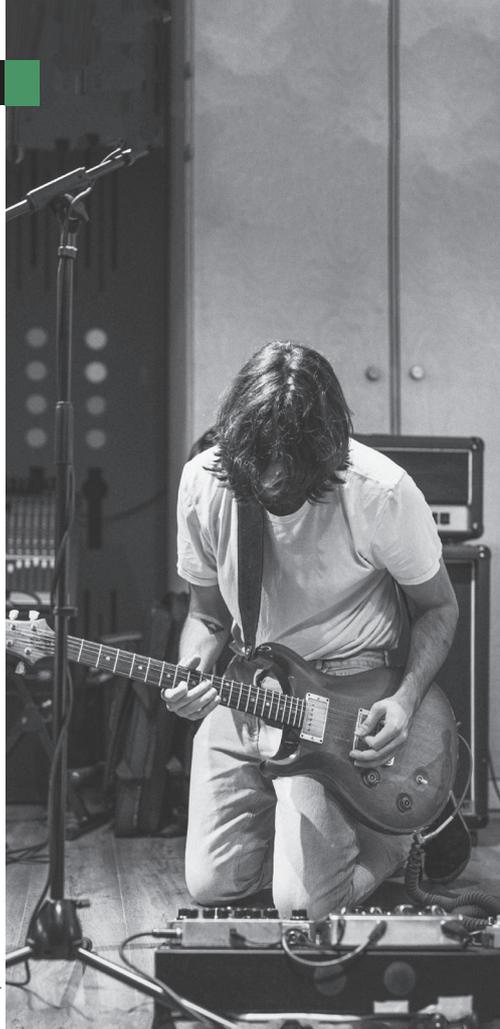
**14/17 ans** **mardi** **19h00-19h45** FAGUA06\*\* D

**14-17 ans** **jeudi** **19h45-20h30** FAGUA07\* I

**+17 ans** **lundi** **20h15-21h00** FAGUA08\* D/I

**+17 ans** **mardi** **19h45-20h30** FAGUA09\*\* D/I

**+17 ans** **jeudi** **20h30-21h30** FAGUA10\* I/A



Guitare électrique



**B** Tarif catégorie B  
**D** : débutant - **I** : intermédiaire - **A** : avancé

Comédie musicale



## Chant

Technique vocale, justesse, développement de la tessiture, interprétation, aide à la composition, expression scénique, construction d'un répertoire... (*cours collectif à 3*)

<b>8/11 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>18h00-18h45</b>	FACHE01	<b>Nouveau</b>
<b>12/15 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>18h45-19h30</b>	FACHE02	<b>Nouveau</b>
<b>+16 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>19h30-20h15</b>	FACHA01	<b>Nouveau</b>

## LES ENSEMBLES

### Chantez avec le ukulélé

*Dahlia Dumont*

Venez vous initier, vous perfectionner, ou vous spécialiser sur cet instrument accessible et très ludique, en chansons.

<b>+13 ans</b>	<b>jeudi</b>	<b>18h30-19h30</b>	FACHA02
----------------	--------------	--------------------	---------

### Chorale

*Dahlia Dumont*

Répertoire musiques du monde. Quel que soit votre niveau, venez partager ces moments chaleureux, tout en travaillant la voix, la mémoire et la détente corporelle. Concerts organisés durant la saison.

<b>+17 ans</b>	<b>jeudi</b>	<b>19h30-21h30</b>	FBCHA02	<b>B</b>
----------------	--------------	--------------------	---------	----------



Chorale

### Ensemble de guitare

*Paul Buttin*

Ouvert aux guitaristes avec au moins 3 ans de pratique, cet atelier propose une immersion dans le jeu en groupe. À travers un répertoire varié, les participants développent l'écoute, la cohésion musicale et le plaisir de jouer ensemble.

<b>+13 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>20h30-21h30</b>	FAGEA01	<b>A</b>	<b>Nouveau</b>
----------------	--------------	--------------------	---------	----------	----------------

## Théâtre

\*Collectif Lilalune etc. \*\*Baptiste Philippe

Espace d'expression pour découvrir ou approfondir le jeu d'acteur à travers des activités variées. Éveil des sens, exploration des émotions, travail vocal et corporel... L'interprétation se construit ici de façon ludique et poétique, grâce à des scènes, des jeux et des exercices qui nourrissent l'imaginaire et la présence sur scène.

<b>6/7 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>09h30-10h30</b>	FATHE01*
<b>8/10 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>10h30-11h30</b>	FATHE02*
<b>8/10 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>11h30-12h30</b>	FATHE10*
<b>8/10 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>14h15-15h15</b>	FATHE03*
<b>8/10 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>18h00-19h00</b>	FATHE07**
<b>8/10 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>11h00-12h00</b>	FATHE06*
<b>11/13 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>13h00-14h15</b>	FATHE04*
<b>11/13 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>15h15-16h30</b>	FATHE05*
<b>11/13 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>12h00-13h15</b>	FATHA01*
<b>14/17 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>13h15-14h30</b>	FATHE08*
<b>+17 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>19h00-22h00</b>	FBTHA02** <b>B</b>



Improvisation théâtrale

## Théâtre cinéma

Collectif Lilalune etc.

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

<b>14/17 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>16h30-18h00</b>	FATHE09
------------------	-----------------	--------------------	---------

## Improvisation théâtrale

Ligue majeure d'improvisation

Un atelier dynamique pour développer spontanéité, écoute, imagination et confiance en soi. À travers des jeux de groupe, des défis d'impro et des mises en situation variées, les participants apprennent à créer des scènes sur le vif, sans texte, dans une ambiance ludique et bienveillante.

<b>14/17 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>18h30-20h00</b>	FAITA01	<b>Nouveau</b>
<b>+17 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>20h00-22h00</b>	FBITA01	<b>B</b> <b>Nouveau</b>



Artisanat d'art

Arts plastiques

# ARTS VISUELS

### ACTIVITÉS ADULTES

Le tarif ne comprend pas les fournitures, elles sont en vente à l'accueil de la MJC.

Activités concernées : peinture sur soie, poterie sculpture & céramique, dessin peinture, dessiner le corps humain.

### Peinture sur soie

*Violette Khatami*

Les participants apprennent à créer des pièces décoratives originales et colorées en utilisant des techniques variées comme la gutta, la peinture, la cire et le sel, pour des œuvres vibrantes et uniques.

**+17 ans** **jeudi** **10h00-12h30** FBPSA02 **B**

**+17 ans** **jeudi** **14h00-16h30** FBPSA01 **B**

### Poterie sculpture & céramique

*Laurence Duhamel*

Les enfants découvrent le travail de l'argile en jouant, pétrissant et façonnant. Tout en s'amusant, ils intègrent des notions de volume et d'espace.

**6/8 ans** **mardi** **17h00-18h00** FAPOE05

**6/8 ans** **mercredi** **14h00-15h00** FAPOE01

**6/8 ans** **mercredi** **16h00-17h00** FAPOE03

**9/12 ans** **mercredi** **15h00-16h00** FAPOE02

**9/12 ans** **mercredi** **17h00-18h00** FAPOE04

**13/17 ans** **mardi** **18h00-19h00** FAPOE06

Les adultes explorent différentes techniques de céramique, comme le modelage, le tournage, l'émailage, ainsi que le travail à la plaque et au colombin, afin de concevoir des pièces personnelles en développant leur savoir-faire.

**+17 ans** **mardi** **14h00-16h30** FBPOA01 **B**

**+17 ans** **mercredi** **10h30-13h00** FBPOA03 **B**

**+17 ans** **mercredi** **19h00-21h30** FBPOA02 **B**

### Couture

*\*Jacqueline Peloille \*\*Élisabeth Péri*

Coupe de tissus, bâtis, points à la main, points à la machine... Apprentissage des techniques de base qui servent ensuite à la création de vêtements et d'accessoires. Pour agrémenter le tout, quelques bases de la broderie seront enseignées.

**8/11 ans** **mercredi** **17h00-18h15** FACSE01\*\*

**8/12 ans** **vendredi** **17h00-18h15** FACSE04\*

**12/16 ans** **mercredi** **18h15-19h30** FACSE02\*\*

### Mode & stylisme

*Jacqueline Peloille*

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

**+13 ans** **vendredi** **18h15-20h15** FBPSA02 **B**

Poterie sculpture & céramique

**B** Tarif catégorie B



dès 4 ans

# Arts plastiques

## Les petits artistes

*\*Emmanuelle Lévy \*\*Félix Rouxel*

Apprendre à regarder, développer l'imaginaire, favoriser l'expression... Les enfants créent et découvrent de multiples techniques : dessin, peinture, collage, etc.

<b>4 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>11h30-12h30</b>	FAPAE01*
<b>4/5 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>10h30-11h30</b>	FAPAE02**
<b>5 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>09h30-10h30</b>	FAPAE03*
<b>5/7 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>17h00-18h00</b>	FAPAE04*
<b>5/7 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>14h00-15h00</b>	FAPAE05*
<b>5/7 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>15h00-16h00</b>	FAPAE06*
<b>6/7 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>10h30-11h30</b>	FAPAE07*
<b>6/7 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>09h30-10h30</b>	FAPAE08**

## Dessin peinture

*\*Emmanuelle Lévy \*\*Sophie Truant*

Comprendre la couleur, les mélanges, les nuances. Développer l'imaginaire et expérimenter différents médiums : crayon, encre, fusain, pastel, peinture...

<b>6/8 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>13h30-14h30</b>	FADEE07
<b>8/10 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>13h00-14h00</b>	FADEE03*
<b>8/12 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>18h00-19h00</b>	FADEE02*
<b>9/12 ans</b>	<b>samedi</b>	<b>14h30-15h30</b>	FADEE10
<b>9/14 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>16h00-17h00</b>	FADEE11*

Aborder de manière plurielle le langage pictural : ombre et lumière, composition, couleur... S'initier à la création et réaliser des projets individuels et collectifs.

<b>+17 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>10h30-13h00</b>	FBDEA01**	<b>B</b>
<b>+17 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>13h45-16h15</b>	FBDEA02**	<b>B</b>
<b>+17 ans</b>	<b>mardi</b>	<b>19h30-22h00</b>	FBDEA03*	<b>B</b>

## Dessiner le corps humain

*Isabelle André*

C'est une discipline à la fois technique et créative. Grâce à l'étude des maîtres de l'histoire de l'art, vous pratiquerez diverses méthodes allant du croquis à la peinture.

<b>+17 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>18h30-20h30</b>	FBCHA01	<b>B</b>
----------------	--------------	--------------------	---------	----------

## BD-manga

*Isabelle André*

Développer son imagination et sa créativité pour composer sa propre histoire : création du scénario, découpage en cases, dessin et finalisation des planches.

<b>9/12 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>17h00-18h30</b>	FABME01	<b>Nouveau</b>
<b>+13 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>18h00-20h00</b>	FBMAA01	<b>B</b>

## Illustration & street art

*Guillaume Yome*

Laissez libre cours à votre fibre artistique et créative lors d'ateliers en intérieur et en extérieur sur le territoire urbain. Différentes techniques sont abordées : peinture à la bombe, dessin, pochoir...

<b>11/15 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>14h00-16h00</b>	FBGRA01	<b>B</b>
------------------	-----------------	--------------------	---------	----------

## Zen art thérapie

*Violette Khatami*

Venez vous initier à la création de mandalas et rosaces inspirés par la culture indienne et perse, et profitez de la relaxation mentale qu'ils procurent !

<b>+17 ans</b>	<b>jeudi</b>	<b>17h00-18h00</b>	FBZAA01	
----------------	--------------	--------------------	---------	--



**B** Tarif catégorie B

Illustration & Street art



Langue

Sciences

# SCIENCES & CULTURE

## Anglais

*Violette Khatami*

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.

**GS / CP samedi 10h30-11h30** FAANE01 D

**GS / CP samedi 11h30-12h30** FAANE02 I

**GS / CP samedi 16h30-17h30** FAANE07 D

**CE1 / CE2 samedi 09h30-10h30** FAANE03 D

**CE1 / CE2 samedi 14h30-15h30** FAANE04 I

**CE1 / CE2 samedi 17h30-18h30** FAANE08 D

**CM1 / CM2 samedi 15h30-16h30** FAANE05

**6ème / 5ème samedi 13h30-14h30** FAANE06

## Robotique

*Les savants fous*

Atelier innovant pour faire découvrir la robotique et le codage de façon ludique. Les enfants construisent leurs propres robots et les programment grâce à des blocs Scratch, observant instantanément le résultat de leurs codages. À travers des projets concrets, ils explorent les principes de la mécanique, de l'ingénierie robotique et de la programmation, dans un cadre stimulant adapté aux débutants comme aux plus expérimentés.

**11/14 ans jeudi 17h00-19h00** FBRBE01 **B** **Nouveau**

## Savants en herbe

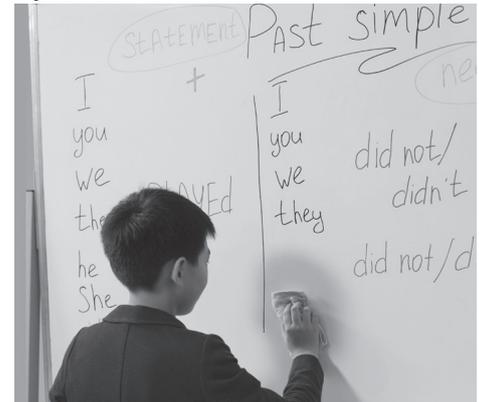
*Les savants fous*

Cet atelier invite les enfants à découvrir la science de façon ludique, à travers des expériences et manipulations adaptées à leur âge. Chaque semaine, une nouvelle notion scientifique est explorée. Les enfants repartent souvent avec leur création, prolongeant ainsi l'expérience à la maison.

**5/7 ans mardi 17h00-18h00** FASHE01 **Nouveau**

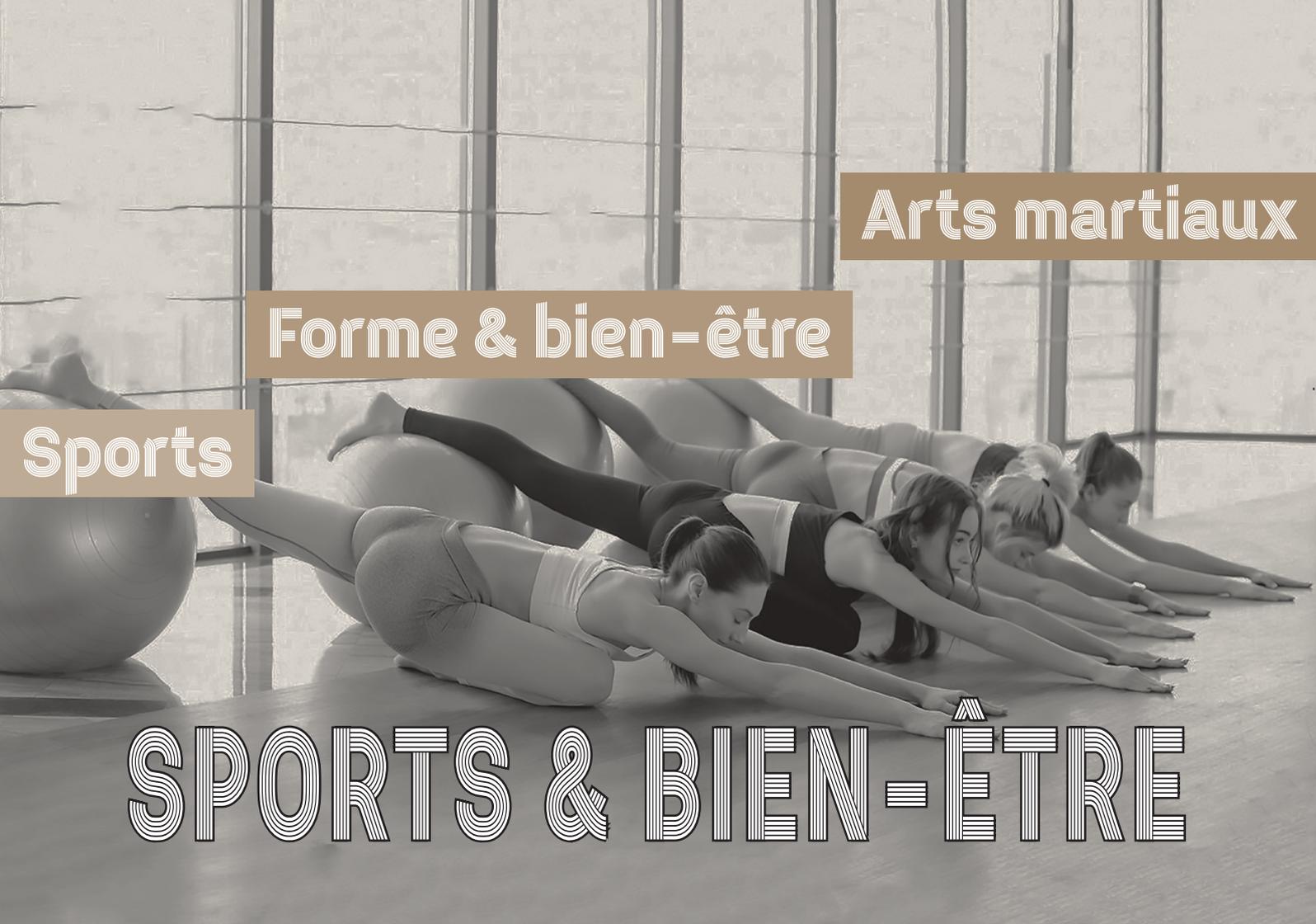
**8/10 ans mardi 18h00-19h00** FASHE02 **Nouveau**

Anglais



**B** Tarif catégorie B  
D : débutant - I : intermédiaire - A : avancé

Savants en herbe



Arts martiaux

Forme & bien-être

Sports

SPORTS & BIEN-ÊTRE

dès 4 ans



## CERTIFICAT MÉDICAL

Pour les mineurs, le certificat médical est remplacé par un questionnaire de santé et une attestation sur l'honneur, disponibles sur [www.mjctheatre.com](http://www.mjctheatre.com), à compléter et envoyer à [accueil@mjctheatre.com](mailto:accueil@mjctheatre.com) ou à déposer à l'accueil.

Pour les majeurs, le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive est valable 3 ans. Entre ces 3 années, l'adhérent doit nous fournir une attestation sur l'honneur après avoir rempli le questionnaire de santé disponible sur notre site internet : [www.mjctheatre.com](http://www.mjctheatre.com)

## Baby judo

Nora Yassa

Apprendre à gérer le contact avec les autres enfants et à chuter sans se faire mal. Il découvrira les techniques de base qu'il utilisera tout au long de sa pratique. Il commencera à intégrer les valeurs liées aux arts martiaux : honneur, respect, courage. Le judo peut aider un enfant timide à s'affirmer et développer ses capacités d'attention.

4/5 ans	mercredi	09h30-10h30	AMBJE01
4/5 ans	mercredi	10h30-11h30	AMBJE02
4/5 ans	samedi	09h30-10h30	AMBJE03
4/5 ans	samedi	11h30-12h30	AMBJE04
4/5 ans	samedi	15h00-16h00	AMBJE05

## Judo

Nora Yassa

Sport complet qui développe la motricité, la souplesse et l'équilibre à travers des exercices ludiques de roulades, de chutes et de déplacements. Le judo améliore la condition physique tout en transmettant des valeurs de respect, de maîtrise de soi et de confiance.

6/8 ans	mercredi	11h30-12h30	AMJUE01
6/8 ans	mercredi	13h00-14h00	AMJUE02
6/8 ans	samedi	10h30-11h30	AMJUE04
6/8 ans	samedi	13h00-14h00	AMJUE05
6/8 ans	samedi	16h00-17h00	AMJUE07
9/12 ans	mercredi	14h00-15h00	AMJUE03
9/12 ans	samedi	14h00-15h00	AMJUE06
13/17 ans	mercredi	15h00-16h00	AMJUA01

## Baby karaté

Christophe Cabiran

Activité basée sur le développement psychique, physique et social de l'enfant. Enchaînements de mouvements à mémoriser et exécuter pour favoriser l'équilibre et la coordination. L'énergie est canalisée et libérée de manière constructive.

4/5 ans	mardi	17h00-18h00	AMBKE01
4/5 ans	mercredi	16h00-17h00	AMBKE02
4/5 ans	vendredi	17h00-18h00	AMBKE03

**B** Tarif catégorie B  
D : débutant - I : intermédiaire - A : avancé



## Karaté

Christophe Cabiran

Cette activité fait appel à des techniques utilisant les parties du corps comme moyen d'attaque ou de défense, tout en développant coordination et vitesse. Les participants apprennent à maîtriser la latéralité, à projeter pieds et mains, dans le respect des règles. Comme dans tous les arts martiaux, l'apprentissage repose sur un code moral fondé sur la politesse, le respect et la maîtrise de soi.

**6/8 ans** **lundi** **18h30-19h30** AMKAE01

**6/8 ans** **mardi** **18h00-19h00** AMKAE02

**6/8 ans** **mercredi** **17h00-18h00** AMKAE03

**9/11 ans** **mercredi** **18h00-19h00** AMKAE04

**9/11 ans** **vendredi** **18h00-19h00** AMKAE06

**11/13 ans** **mercredi** **19h00-20h00** AMKAE05

**11/13 ans** **vendredi** **19h00-20h00** AMKAE07

**+13 ans** **vendredi** **20h00-22h00** FBKAA01 **B**

## Aïkido

Mathieu Chazeau

Art martial moderne 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. Il développe concentration, équilibre et confiance, dans le respect d'une pratique non violente.

**+17 ans** **lundi** **20h00-21h30** AMKDA01

**+17 ans** **jeudi** **20h00-21h30** AMKDA02 **NOUVEAU**

## Dao Yin & méditation

Catherine Gamelin

Le Dao Yin, pratiqué en Chine avec la méditation, améliore la santé et l'équilibre corps-esprit. Accessible à tous, il combine auto-massages, Qi Gong des yeux, mudras et respiration pour favoriser énergie, bien-être et longévité.

**+16 ans** **jeudi** **10h00-11h00** AMQGA03

**+17 ans** **mercredi** **19h00-20h00** AMQGA02

## Kung-fu

Mahmoud Migaou

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

**6/9 ans** **jeudi** **17h00-18h00** AMKUE04

**6/9 ans** **jeudi** **18h00-19h00** AMKUE02

**10/13 ans** **jeudi** **19h00-20h00** AMKUE03

## Self défense

Christophe Cabiran

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

**+17 ans** **mardi** **20h00-22h00** FBSDA01 **B**

## Tai chi chuan

\*François Chassagne \*\*Pierrette Decis

Cette discipline favorise la sérénité, la concentration et la connaissance de soi. C'est aussi un art martial complet, basé sur des mouvements fluides et précis, offrant une méthode de self-défense efficace.

**+17 ans** **lundi** **10h30-12h00** AMTAA01\*\* D/I

**+17 ans** **mercredi** **19h30-21h00** AMTAA02\*

**+17 ans** **jeudi** **19h30-21h00** AMTAA03\*

**+17 ans** **vendredi** **10h30-12h00** AMTAA05\*\* D/I

**+17 ans** **vendredi** **15h30-17h00** AMTAA06\*\*/\* I/A

Tai chi chuan



## Baby gym parent-enfant

Jennifer Galant

Accompagné de l'un de ses parents, l'enfant évolue sur des parcours et des ateliers éducatifs : matelas, anneaux, cerceaux, trampolines lui permettent de développer sa motricité. Il peut courir, sauter, grimper, rouler, ramper et s'équilibrer... Apports : coordination, assurance, confiance en soi, découverte de son corps.

**18 mois/3 ans** **mardi** **09h30-10h15** FABGE01

## Baby gym

Jennifer Galant

Travail sur la motricité avec ou sans matériel au travers de parcours sportifs ludiques : escalader de petits obstacles, enchaîner des mouvements, faire des petits sauts, marcher en arrière, tourner sur soi-même... La séance se termine par un temps de relaxation.

**3 ans** **mercredi** **17h15-18h00** FABGE02

**4/5 ans** **mercredi** **16h30-17h15** FABGE04

## Boxe française

Benjamin Masoka Mapendo

Sport de combat combinant des techniques de coups de pied et de poing. Apprentissage du salut, de la discipline et du respect des règles, de l'adversaire et du professeur. Travail de la rapidité, de l'endurance, de la souplesse, de l'équilibre et de la force.

**7/9 ans** **jeudi** **17h00-18h00** FOBOE01

**10/12 ans** **jeudi** **18h00-19h00** FOBOE02

## Escalade

\*Frank Ansquer

Notre mur de 7 m propose des voies cotées de 4A à 7A. L'escalade permet de développer sa coordination, sa souplesse et sa musculature.

**6/7 ans** **mercredi** **11h30-12h30** FAESE07 **NOUVEAU**

**8/9 ans** **mercredi** **09h30-10h30** FAESE05

**8/9 ans** **mercredi** **10h30-11h30** FAESE06

**10/11 ans** **mercredi** **13h00-14h00** FAESA01\*

**10/11 ans** **mercredi** **15h00-16h00** FAESE03\*

**12/13 ans** **mercredi** **14h00-15h00** FAESE02\*

**12/13 ans** **mercredi** **16h00-17h00** FAESA04\*

**14/17 ans** **mercredi** **17h00-18h00** FAESA01\*

**+17 ans** **mardi** **20h00-21h30** FAESA02\* **NOUVEAU**

Escalade





Baby gym parent-enfant



## LES SPECTACLES

En juin, les élèves des activités de Gymnastique Rythmique montent sur scène pour présenter le travail de toute une saison. C'est l'occasion de partager un moment festif autour d'un thème commun, qui inspire les chorégraphies et donne une unité à la représentation.

## Gymnastique Rythmique

\*Jennifer Galant

Discipline complète alliant souplesse, grâce et adresse, elle se pratique à l'aide d'accessoires : cerceau, ballon, massues, ruban et corde. Elle permet aux plus jeunes de développer leur motricité et leur coordination, et aux plus grandes d'exprimer leurs aptitudes artistiques.

<b>6/7 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>09h30-10h30</b>	FAGRE05
<b>6/7 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>13h00-14h00</b>	FAGRE01*
<b>8/9 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>10h30-11h30</b>	FAGRE04
<b>8/9 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>14h00-15h00</b>	FAGRE02*
<b>10/11 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>11h30-12h30</b>	FAGRE06
<b>10/15 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>15h00-16h15</b>	FAGRE03*

Nouveau

## Sport éveillé

Christophe Cabiran

Activité ludique pour amener l'enfant à une meilleure motricité à travers un parcours adapté, avec recherche de coordination et d'équilibre, de perception et de confiance en soi.

<b>4/5 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>09h30-10h30</b>	FASPE04
----------------	-----------------	--------------------	---------

## Sport ludique enfant

Roland Vazzoler

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

<b>6/8 ans</b>	<b>vendredi</b>	<b>17h00-18h00</b>	FAEGE01
----------------	-----------------	--------------------	---------

## Multisports

Christophe Cabiran

Découverte d'un panel d'activités sportives comme le badminton, le basket, le foot ou le tchoukball, permettant aux enfants de développer leurs capacités physiques, leur esprit d'équipe et de s'épanouir au sein du groupe.

<b>6/8 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>10h30-11h30</b>	FASPE02
<b>6/12 ans</b>	<b>lundi</b>	<b>17h15-18h15</b>	FASPE01
<b>9/11 ans</b>	<b>mercredi</b>	<b>11h30 -12h30</b>	FASPE03

Gymnastique Rythmique



# Planning Forme & Bien-être

Découvrez ci-dessous l'ensemble des activités Forme et Bien-être proposées à partir de 17 ans.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Renfo. Musculaire Doux 9H00-10H00	Yoga Hatha 10H00-11H00	Yoga Doux 10H00-11H00	Pilates 12H00-13H00	Sophrologie 11H00-12H00	Stretching 9H30-10H30
Renfo. Musc. sans impact 10H00-11H00	Gym Tonique 10H15-11H15	Yoga Dynamique 11H00-12H00	Yoga Hatha <i>Déb./Inter.</i> 12H30-13H45	Renfo. Musc. sans impact 12H30-13H30	Stretching 10H30-11H30
Stretching 11H00-12H00	Yoga Hatha 11H00-12H00	Yoga Doux 12H00-13H00	Pilates 13H00-14H00	Renfo. Musc. sans impact 14H00-15H00	Fit Ball 11H30-12H30
Renfo. Musc. sans impact 12H15-13H15	Stretching 11H15-12H15	Pilates 16H30-17H30	Gym Douce 14H30-15H30	Gym Assise 15H00-16H00	Fit Attack 12H30-13H30
Stretching 17H00-18H00	Fit Ball 12H30-13H30	Pilates 17H30-18H30	Gym Douce 15H30-16H30	Body Sculpt 18H00-19H00	Body Sculpt 13H30-14H30
Stretching 18H00-19H00	Pilates 15H30-16H30	Gym Cardio/Renfo 18H00-19H00	Yoga Hatha Vinyasa 17H00-18H00	Pilates <i>Intermédiaire</i> 18H00-19H00	
Renfo. Musculaire 20H00-22H00	Kinémooov' 18H00-19H00	Pilates 18H30-19H30	Yoga Hatha Vinyasa 18H00-19H00	Body Sculpt 19H00-20H00	
	Pilates 19H00-20H00	Gym Cardio/Renfo 19H00-20H00	Yoga Hatha <i>Déb./Inter.</i> 18H15-19H30	Pilates <i>Avancé</i> 19H00-20H00	
	Pilates 20H00-21H00	Renfo. Musculaire 20H00-22H00	Zumba 19H00-20H00	Pilates <i>Débutant</i> 20H00-21H00	
			Hatha Yoga <i>Inter./Avancé</i> 19H45-21H00		
			Fit Attack 20H00-21H00		

NIVEAU / INTENSITÉ :

- Doux
- Modéré
- Élevé

## LE PASSEPORT FORME

Composez votre programme de la semaine avec trois activités aux choix et bénéficiez d'un tarif préférentiel (*tarifs p.10*).

## Body sculpt

\*Roland Vazzoler

Renforcement musculaire avec petits matériels, cette pratique permet d'améliorer son gainage, son équilibre et de travailler l'ensemble du corps tout en renforçant le système cardiovasculaire.

+17 ans	vendredi	18h00-19h00	FOBSA01*
+17 ans	vendredi	19h00-20h00	FOBSA02*
+17 ans	samedi	13h30-14h30	FOBSA03 <b>Nouveau</b>

## Fit attack

Discipline intensive qui alterne mouvements cardio, exercices de renforcement musculaire et de stabilisation, pratiquée en musique pour améliorer endurance et tonus et brûler un maximum de calories.

+17 ans	jeudi	20h00-21h00	FOFAA01 <b>Nouveau</b>
+17 ans	samedi	12h30-13h30	FOFAA02 <b>Nouveau</b>

## Fit ball

\*Jennifer Galant

Enchaînement de mouvements fractionnés statiques et dynamiques en utilisant un Swiss Ball, un gros ballon de gym. Permet de travailler la souplesse, la posture et de renforcer les muscles tout en douceur.

+17 ans	mardi	12h30-13h30	FOBAA02*
+17 ans	samedi	11h30-12h30	FOBAA03 <b>Nouveau</b>

## Gym assise

Roland Vazzoler

Gymnastique adaptée, les exercices se pratiquent sur chaise et permettent de 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.

+17 ans	vendredi	15h00-16h00	FOGAA01
---------	----------	-------------	---------

## Gym cardio-renfo

Roland Vazzoler

Principalement axé sur le renforcement musculaire, ce cours vous permettra également de faire travailler votre système cardiovasculaire grâce à des exercices ciblés.

+17 ans	mercredi	18h00-19h00	FOGCA01
+17 ans	mercredi	19h00-20h00	FOGCA02

## Gym douce

Amandine Maton

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

+17 ans	jeudi	14h30-15h30	FODOA02
+17 ans	jeudi	15h30-16h30	FODOA03





## Gym tonique

Jennifer Galant

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

**+17 ans mardi 10h15-11h15** FOTOA01

## Kinémooov'

Patricia Noël

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

**+17 ans mardi 18h00-19h00** FOKMA01

## Pilates

\*Laura Lago \*\*Amandine Maton

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.

**+17 ans mardi 15h30-16h30** FOPIA01\*\*

**+17 ans mardi 19h00-20h00** FOPIA02\*

**+17 ans mardi 20h00-21h00** FOPIA03\*

**+17 ans mercredi 16h30-17h30** FOPIA04\*\*

**+17 ans mercredi 17h30-18h30** FOPIA05\*\*

**+17 ans mercredi 18h30-19h30** FOPIA11\*\*

**+17 ans jeudi 12h00-13h00** FOPIA09\*\*

**+17 ans jeudi 13h00-14h00** FOPIA10\*\*

**+17 ans vendredi 18h00-19h00** FOPIA06\* I

**+17 ans vendredi 19h00-20h00** FOPIA07\* A

**+17 ans vendredi 20h00-21h00** FOPIA08\* D

## Renforcement musculaire

Christophe Cabiran

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

**+17 ans lundi 20h00-22h00** FBRMA01 **B**

**+17 ans mercredi 20h00-22h00** FBRMA02 **B**

## Renforcement musculaire doux

Jennifer Galant

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.

**+17 ans lundi 09h00-10h00** FORMA01

## Renforcement musculaire sans impact

\*Jennifer Galant \*\*Roland Vazzoler

Rectifie les mauvaises postures, développe l'équilibre et améliore la respiration, affine la silhouette, renforce les muscles. Implique toujours le contrôle de son corps (le centrage), de sa respiration et de la fluidité.

**+17 ans lundi 10h00-11h00** FOMRA01\*

**+17 ans lundi 12h15-13h15** FOMRA02\*

**+17 ans vendredi 12h30-13h30** FOMRA03

**+17 ans vendredi 14h00-15h00** FOMRA04\*\*

## Sophrologie, gestion du stress et des émotions

Pratique globale de bien-être corps et mental qui vous apprend des techniques de relaxation et de respiration. Son but est de réduire le stress et l'anxiété pour développer plus de sérénité au quotidien.

**+17 ans vendredi 11h00-12h00** FARGA01



Zumba



**B** Tarif catégorie B  
**D** : débutant - **I** : intermédiaire - **A** : avancé

Yoga



## Stretching

\*Jennifer Galant \*\*Solange Magadlah \*\*\*Patricia Noël

Alternance de postures d'auto-étirements toniques et de relâchements liées à la respiration. Apprendre à bien placer son corps sur lequel va s'exercer un jeu d'étirements lents et des contractions musculaires profondes.

+17 ans	lundi	11h00-12h00	FOSTA01*
+17 ans	lundi	17h00-18h00	FOSTA05***
+17 ans	lundi	18h00-19h00	FOSTA02***
+17 ans	mardi	11h15-12h15	FOSTA03*
+17 ans	samedi	09h30-10h30	FOSTA06**
+17 ans	samedi	10h30-11h30	FOSTA04**

## Yoga doux

Krystel Hountchégnon

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

+17 ans	mercredi	10h00-11h00	FOYOA08
+17 ans	mercredi	12h00-13h00	FOYOA09

## Yoga dynamique

Krystel Hountchégnon

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

+17 ans	mercredi	11h00-12h00	FOYOA11
---------	----------	-------------	---------

## Yoga hatha

\*Sofia Fitas \*\*Marie Periaux

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

+17 ans	mardi	10h00-11h00	FOYOA01* D/I
+17 ans	mardi	11h00-12h00	FOYOA07* I/A
+17 ans	jeudi	12h30-13h45	FOYOA02**
+17 ans	jeudi	18h15-19h30	FOYOA05**
+17 ans	jeudi	19h45-21h00	FOYOA06**

## Yoga hatha vinyasa

Mahendra Chuttoo

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

+17 ans	jeudi	17h00-18h00	FOYOA03
+17 ans	jeudi	18h00-19h00	FOYOA04

## Zumba

Un mélange de rythmes latinos (salsa, reggaeton, merengue), de RnB et d'afrobeats pour bouger en s'amusant. Une activité dynamique, accessible à tous, pour voyager en musique dans une ambiance festive et bienveillante.

+17 ans	jeudi	19h00- 20h00	FAZUA01
---------	-------	--------------	---------

# Calendrier des activités

## Septembre 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
<b>8</b>	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Octobre 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	25	26
27	28	29	30	31		

## Novembre 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					<b>1</b>	2
3	4	5	6	7	8	9
10	<b>11</b>	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Décembre 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	26	27	29
29	30	31				

## Janvier 2026

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	<b>25</b>
26	27	28	29	30	31	

## Février 2026

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	<b>15</b>
16	17	18	19	20	21	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	28	

## Mars 2026

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
30	31					

## Avril 2026

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
<b>6</b>	7	8	9	10	11	<b>12</b>
13	14	15	16	17	18	19
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	25	26
27	28	29	30			

## Mai

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4	5	6	7	<b>8</b>	9	10
11	12	13	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
18	19	20	21	22	23	24
<b>25</b>	26	27	28	29	30	31

## Juin

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	<b>20</b>	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Juillet

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	11	12
<b>13</b>	<b>14</b>	15	16	17	18	19
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
27	28	29	30	31		

-  Activités
-  Vacances scolaires
-  Jours fériés et ponts
-  Reprise et fin des activités
-  Stages adultes (dimanches)
-  Stages enfants (du lundi au vendredi)

Fermeture du 1er au 31 août

# Infos pratiques

## LIEU

Maison des Jeunes et de la Culture de Colombes  
96/98 rue Saint-Denis 92700 Colombes

## INFORMATIONS

Site internet : [www.mjctheatre.com](http://www.mjctheatre.com)  
Mail : [accueil@mjctheatre.com](mailto:accueil@mjctheatre.com)  
Téléphone : 01 56 83 81 81

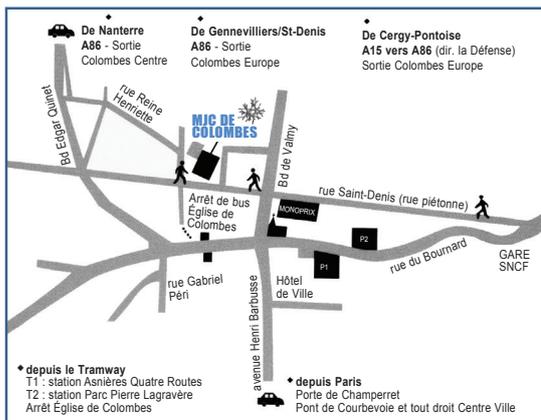
## OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Du lundi au samedi de 9h30 à 18h

## NOTRE ACTUALITÉ !

 [mjc\\_theatre\\_de\\_colombes](#)

 [mjc theatre de colombes](#)



## ACCÈS

### En transports

#### Bus

N° 164, 167, 176, 276, 304, 366, 378, 566  
Arrêt Église de Colombes

#### Tramway

T1 : station Asnières Quatre Routes + bus 304 ou 378  
T2 : station Parc Pierre Lagravère + bus 304  
Arrêt Église de Colombes

#### Transilien

Ligne J - Gare Saint-Lazare/Ermont-Eaubonne  
Arrêt Colombes

#### Métro

Ligne 13 - Asnières Gennevilliers + bus 304 ou 378  
Arrêt Église de Colombes

### En voiture

#### De Paris

Porte de Champerret, pont de Courbevoie  
puis toujours tout droit jusqu'au Centre Ville

#### De Gergy-Pontoise

Par l'A15, vers l'A86 (direction la Défense)  
Sortie Colombes Europe

#### De Gennevilliers / Saint-Denis

Par l'A86  
Sortie Colombes Europe

#### De Nanterre

Par l'A86  
Sortie Colombes Centre



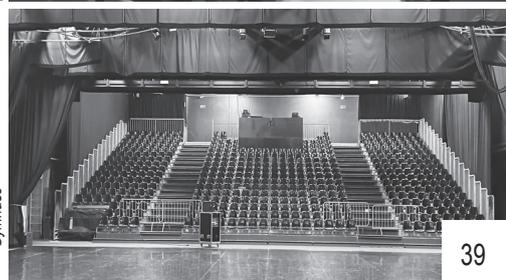
Accueil



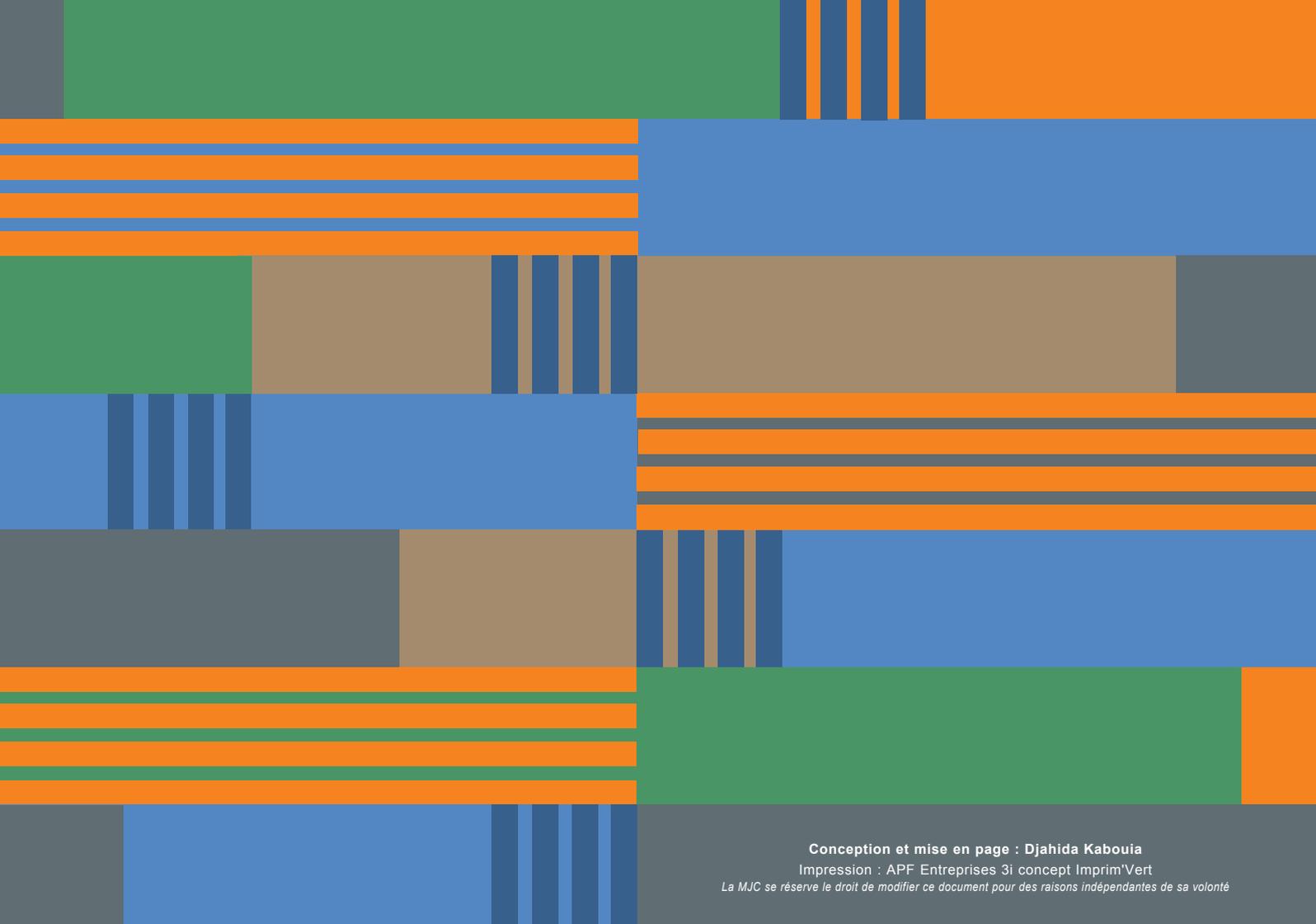
Studio 1



Théâtre



Gymnase



**Conception et mise en page : Djahida Kabouia**

Impression : APF Entreprises 3i concept Imprim'Vert

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