

Tarifs 2025-26

ADHÉSION À LA MJC

	17/24 ans	25 ans et +	Retraité.e
Tarif de base - Colombien.ne	28 €	61 €	29 €
Tarif préférentiel - Colombien.ne - Quotient familial 1/5	10 €	40 €	10 €
Non-Colombien.ne	41 €	74 €	42 €

FORFAITS ANNUELS ACTIVITÉS

Pour 1 activité (jusqu'à 1h30) - Catégorie A			
Tarif de base	170 €	284 €	204 €
Tarif préférentiel - Colombien.ne - Quotient familial 1/5	111 €	187 €	137 €
Tarif pour une 2ème activité	106 €	179 €	130 €

Pour 1 activité (supérieur à 1h30) - Catégorie B			
Tarif de base	223 €	338 €	257 €
Tarif préférentiel - Colombien.ne - Quotient familial 1/5	164 €	241 €	191 €
Tarif pour une 2ème activité	156 €	229 €	178 €

Passeport Forme 3 activités corporelles - Catégorie A	305 €	516 €	377 €
Passeport Multi-activités 4 à 6 activités - Catégorie A	417 €	679 €	490 €

AUTRES FORMULES

Forfait trimestriel pour 1 activité de Catégorie A (à partir du mois de janvier)	102 €	119 €	86 €
Ticket à l'unité	17 €	17 €	17 €

Infos pratiques

Lieu des cours

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

Bien choisir son activité en fonction de ses capacités

Pratiquer une activité physique permet de prendre soin de son capital santé et de son bien-être. Cependant, il est important de veiller à ce que la pratique physique ou sportive choisie soit adaptée à son état de santé. Depuis 2022, le certificat médical n'est plus obligatoire pour pratiquer une activité sportive de loisir, à la place il est conseillé de renseigner le questionnaire de santé que vous pouvez télécharger sur notre site www.mjctheatre.com ou retirer auprès de l'accueil.

Tenue et matériel

Pour chaque activité, vous devez avoir une tenue adaptée à la pratique en salle (chaussures propres adaptées à l'activité) et vous munir d'une serviette. Des tapis sont à votre disposition mais nous vous conseillons de venir avec le vôtre.

Informations et inscriptions

Les activités peuvent être pratiquées à partir de 17 ans.

Il est possible de s'inscrire tout au long de l'année dans la limite des places disponibles.

Nous contacter

Mail : accueil@mjctheatre.com
Téléphone : 01 56 83 81 81

Suivez notre actualité !

 [mjc_theatre_de_colombes](https://www.instagram.com/mjc_theatre_de_colombes)

 [mjc theatre de colombes](https://www.facebook.com/mjc.theatre.de.colombes)

Découvrez l'ensemble de nos activités 2025-26 sur www.mjctheatre.com ou en scannant ce QR code



MJC COLOMBES

COURS COLLECTIFS



FORME



& BIEN-ÊTRE



SAISON 2025-26



Planning hebdomadaire des cours

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
MATIN											
09h00-10h00	RENFO. MUSCULAIRE DOUX <i>Tous niveaux</i>	10h00-11h00	YOGA HATHA <i>Intermédiaire</i>	10h00-11h00	YOGA DOUX <i>Tous niveaux</i>			11h00-12h00	SOPHROLOGIE <i>Tous niveaux</i>	09h30-10h30	STRETCHING <i>Tous niveaux</i>
10h00-11h00	RENFO. MUSCULAIRE SANS IMPACT <i>Tous niveaux</i>	10h15-11h15	GYM TONIQUE <i>Tous niveaux</i>	11h00-12h00	YOGA DYNAMIQUE <i>Tous niveaux</i>			10h30-11h30	STRETCHING <i>Tous niveaux</i>		
11h00-12h00	STRETCHING <i>Tous niveaux</i>	11h00-12h00	YOGA HATHA <i>Intermédiaire/Avancé</i>					11h30-12h30	FIT BALL <i>Tous niveaux</i>		
		11h15-12h15	STRETCHING <i>Tous niveaux</i>								
PAUSE DÉJEUNER											
12h15-13h15	RENFO. MUSCULAIRE SANS IMPACT <i>Tous niveaux</i>	12h30-13h30	FIT BALL <i>Tous niveaux</i>	12h00-13h00	YOGA DOUX <i>Tous niveaux</i>	12h00-13h00	PILATES <i>Tous niveaux</i>	12h30-13h30	RENFO. MUSCULAIRE SANS IMPACT <i>Tous niveaux</i>	12h30-13h30	FIT ATTACK <i>Tous niveaux</i>
						12h30-13h45	YOGA HATHA <i>Débutant/Intermédiaire</i>				
APRÈS-MIDI											
17h00-18h00	STRETCHING <i>Tous niveaux</i>	15h30-16h30	PILATES <i>Tous niveaux</i>	16h30-17h30	PILATES <i>Tous niveaux</i>	13h00-14h00	PILATES <i>Tous niveaux</i>	14h00-15h00	RENFO. MUSCULAIRE SANS IMPACT <i>Tous niveaux</i>	13h30-14h30	BODY SCULPT <i>Tous niveaux</i>
				17h30-18h30	PILATES <i>Tous niveaux</i>	14h30-15h30	GYM DOUCE <i>Tous niveaux</i>	15h00-16h00	GYM ASSISE <i>Tous niveaux</i>		
						15h30-16h30	GYM DOUCE <i>Tous niveaux</i>				
						17h00-18h00	YOGA HATHA VINYASA <i>Tous niveaux</i>				
SOIRÉE											
18h00-19h00	STRETCHING <i>Tous niveaux</i>	18h00-19h00	KINÉMOOV' <i>Tous niveaux</i>	18h00-19h00	GYM CARDIO RENFO. <i>Tous niveaux</i>	18h00-19h00	YOGA HATHA VINYASA <i>Tous niveaux</i>	18h00-19h00	BODY SCULPT <i>Tous niveaux</i>		
20h00-22h00	RENFO. MUSCULAIRE <i>Tous niveaux</i>	19h00-20h00	PILATES <i>Tous niveaux</i>	18h30-19h30	PILATES <i>Tous niveaux</i>	18h15-19h30	YOGA HATHA <i>Débutant/Intermédiaire</i>	18h00-19h00	PILATES <i>Intermédiaire</i>		
		20h00-21h00	PILATES <i>Tous niveaux</i>	19h00-20h00	GYM CARDIO RENFO. <i>Tous niveaux</i>	19h00-20h00	ZUMBA <i>Tous niveaux</i>	19h00-20h00	BODY SCULPT <i>Tous niveaux</i>		
		21h00-22h00	PILATES <i>Tous niveaux</i>	20h00-22h00	RENFO. MUSCULAIRE <i>Tous niveaux</i>	19h45-21h00	YOGA HATHA <i>Intermédiaire/Avancé</i>	19h00-20h00	PILATES <i>Avancé</i>		
						20h00-21h00	FIT ATTACK <i>Tous niveaux</i>	20h00-21h00	PILATES <i>Débutant</i>		

INTENSITÉ DES COURS

■ Doux
 ■ Modéré
 ■ Élevé

NOUVEAU
FIT BALL
samedi de 11h30
à 12h30

NOUVEAU
BODY SCULPT
Samedi de 13h30
à 14h30