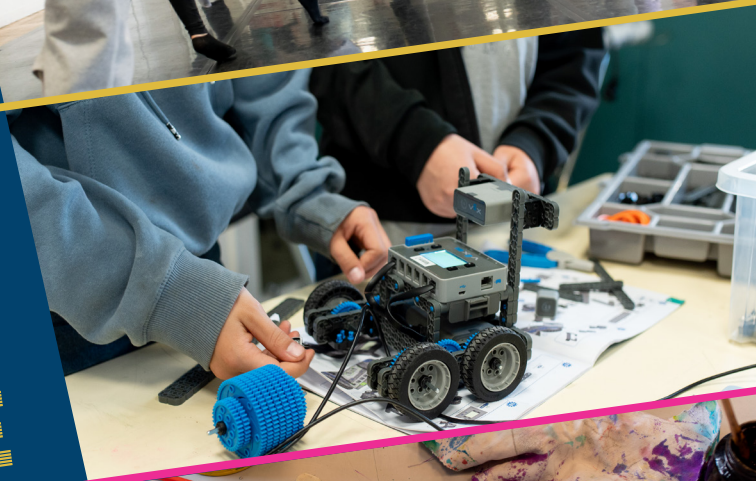
SAISON 26 > 27

LES ATELIERS

ARTS
SPORTS
CULTURE







MJC COLOMBES

ÉDITOS


Catherine HAEGEL


Emmanuel BROSSARD

Explorer, Créer, Partager !

Chères adhérentes, chers adhérents,

Une nouvelle saison s'ouvre à la MJC, et elle s'annonce plus riche, plus créative et plus ouverte que jamais !

Pour cette saison 2026/2027, nous vous proposons plus de 80 activités dans les domaines des arts, de la culture et du sport. Cette diversité reflète notre ambition : permettre à chacun de découvrir, pratiquer, progresser et s'épanouir à son rythme.

Cette saison marque le développement de notre secteur numérique avec de nouvelles activités à destination des jeunes : musique assistée par ordinateur, création de jeux vidéo, programmation, codage…

L'engagement au cœur de notre projet.
Fidèle aux valeurs de l'éducation populaire qui guident notre projet associatif, la MJC renforce son engagement en faveur du partage et de la participation.

Avec le lancement des Clubs, chacun pourra transmettre une passion et partager un savoir-faire, faisant ainsi vivre pleinement l'esprit collectif.

Plus proche de vous. Parce que nous souhaitons rester au plus près de vos attentes, nous faisons évoluer nos services avec l'ouverture des inscriptions en ligne, pour simplifier vos démarches.

Partenariat et rayonnement local.
La vitalité de notre projet ne serait pas possible sans un soutien financier et institutionnel fort. Nous remercions la ville de Colombes pour son accompagnement renouvelé, essentiel à la mise en œuvre de nos ambitions.

Ensemble, nous ferons rayonner la culture avec près de 50 événements programmés sur l'année.

Que vous veniez pour apprendre, pour transmettre ou simplement pour la convivialité, nous vous souhaitons une très belle saison 2026/2027.

Catherine Haegel, *Présidente*
Emmanuel Brossard, *Directeur*


Joakim GIACOMONI

La culture n'appartient à personne.
Elle ne doit être ni un entre-soi, ni un outil idéologique, ni le prolongement d'un engagement partisan. Elle est un bien commun. Elle est ce qui élève, ce qui émancipe, ce qui rassemble.

André Malraux écrivait que « la culture ne s'hérite pas, elle se conquiert ». Cette conquête doit être ouverte à tous les Colombiens.

C'est le sens de notre engagement pour la MJC. Et peut-être faut-il aujourd'hui redonner tout son sens à cette appellation : une Maison des Jeunes et de la Culture… avec un "C" comme Colombes.

Car cette maison doit être pleinement celle de notre ville. De tous ses habitants. De toutes les générations. De tous les quartiers.

Les MJC sont nées dans une période particulière de notre histoire, parfois marquées par des logiques militantes ou des engagements idéologiques affirmés. Cette époque appartient au passé. Aujourd'hui, notre ambition est claire : faire de la MJC un grand lieu d'ouverture, de transmission et d'excellence populaire au service exclusif des Colombiennes et des Colombiens.

Une maison où l'on vient pour apprendre, créer, débattre, pratiquer, découvrir et transmettre.
Une maison où l'on défend la liberté de création, le mérite, le talent, l'effort et l'accès de chacun à la beauté des œuvres et des savoirs.

Car la culture pour tous ne signifie pas l'abaissement de la culture. Elle signifie au contraire l'exigence pour chacun d'y avoir accès.

C'est cette vision profondément républicaine que nous portons : une culture accessible, ambitieuse, enracinée dans notre histoire comme tournée vers l'avenir.

La programmation de cette saison illustre cette volonté : théâtre, musique, danse, cinéma, arts plastiques, ateliers, rencontres, pratiques amateurs et créations collectives contribuent à faire vivre une véritable dynamique culturelle locale.

Je veux saluer l'engagement des équipes, des bénévoles, des artistes et des adhérents qui font vivre ce lieu avec passion et fidélité.

La Ville sera toujours aux côtés de celles et ceux qui considèrent que la culture n'est pas un luxe réservé à quelques-uns, mais une force de cohésion, d'émancipation et de transmission.

À Colombes, nous voulons une culture qui rassemble plutôt qu'une culture qui divise. Une culture qui transmet plutôt qu'une culture qui enferme. Une culture de l'exigence et du partage.

Parce qu'une grande ville est d'abord une ville qui croit dans l'intelligence de ses habitants. Et parce que Colombes mérite une ambition culturelle à la hauteur de son histoire et de son avenir.

Joakim Giacomoni, *Maire de Colombes*

L'ASSOCIATION

PLUS DE 70 ANS D'HISTOIRE

1953 : LES DÉBUTS

L'Association MJC de Colombes voit le jour avec quelques centaines d'adhérents. Tout commence modestement dans « La baraque », un bâtiment provisoire en bois installé à l'emplacement de l'actuel conservatoire de musique et de danse.

1954 : UN TOURNANT DÉCISIF

La première femme maire de Colombes, **Marcelle Devaud**, s'engage pour assurer l'avenir de la MJC. Elle lance un projet ambitieux : construire un vaste bâtiment dédié à la MJC.

1966 : UNE NOUVELLE ÈRE

Le projet prend vie grâce à l'architecte **Henri Pottier**, Grand Prix de Rome, assisté de **Jean Tessier**. Le nouvel équipement est inauguré sur le site de l'ancien château de la reine Henriette. Entre-temps, le nombre d'adhérents a triplé : ce nouvel espace arrive au moment parfait !

Une expansion remarquable

Quelques années plus tard, la MJC atteint près de **4 000 adhérents**.

Elle devient un lieu incontournable où l'on peut :

- Pratiquer des activités artistiques, culturelles et sportives.
- Participer à des ateliers et stages.
- Découvrir des expositions.
- Assister à des spectacles.
- Monter sur scène ou simplement partager des moments festifs.

2023 : 70 ANS D'HISTOIRE

La MJC célèbre ses 70 ans…

ET AUJOURD'HUI ?

La MJC continue de faire vivre ses valeurs en proposant à tous, enfants, adolescents et adultes, une grande diversité d'activités.

Son objectif reste inchangé : favoriser l'épanouissement individuel au service du collectif.

Rejoignez cette belle aventure !



MERCI MONSIEUR DADE-BRENJOT !

Claude Dade-Brenjot s'est éteint le 22 janvier 2026, à l'âge de 91 ans. Il a fondé la MJC en 1953, avant de la diriger pendant près d'un demi-siècle. Durant ces cinq décennies, il s'est consacré à la promotion de la culture et à l'accompagnement de générations de jeunes, souvent éloignés des pratiques culturelles, en leur ouvrant l'accès au cinéma, au théâtre, à la musique, à la danse et aux arts plastiques.

Des séances de cinéma pour enfants aux ciné-clubs pour adolescents, en passant par des spectacles, des rencontres avec des artistes et des ateliers pédagogiques, il a su éveiller la curiosité, affiner le sens critique et susciter de véritables passions.

À partir des années 1970, il a également contribué au rayonnement de la MJC, lui conférant une reconnaissance internationale, notamment grâce à la danse moderne et au festival annuel Les Rencontres de la Toussaint, devenu un rendez-vous incontournable pour les danseurs professionnels et amateurs. Le danseur, chorégraphe et pédagogue américain Matt Mattox, figure majeure du Modern'Jazz du XX^{ème} siècle, y était régulièrement en résidence.

Son action a profondément marqué celles et ceux qui l'ont côtoyé, en leur ouvrant les portes de la création et de la découverte. Claude Dade-Brenjot laisse le souvenir d'un homme généreux et engagé, convaincu que la culture est essentielle à l'épanouissement de chacun.

SOMMAIRE

ÉDITOS P. 2
L'ASSOCIATION P. 3
UN PROJET D'ÉDUCATION POPULAIRE P. 4
QUI FAIT VIVRE LA MJC ? P. 5
LES STAGES P. 6
INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS P. 7
TARIFS DES ACTIVITÉS P. 10
ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE P. 11
PARCOURS MULTI-ACTIVITÉS DU MERCREDI P. 15

LES ACTIVITÉS

ARTS DE LA SCÈNE P. 16
ARTS VISUELS P. 23
SCIENCES & CULTURE P. 26
SPORTS & BIEN-ÊTRE P. 29
CALENDRIER DES ACTIVITÉS P. 38
INFOS PRATIQUES P. 39

UN PROJET D'ÉDUCATION POPULAIRE

UNE ASSOCIATION VIVANTE

La MJC de Colombes est une association loi 1901, **portée par ses adhérents, soutenue par la ville de Colombes** et engagée sur son territoire.

UN PROJET COLLECTIF

Pensé par son **conseil d'administration**
Animé par une équipe de salariés, bénévoles, professeurs et artistes.

DES VALEURS FORTES

Solidarité • Bienveillance • Responsabilité
La MJC de Colombes est ouverte à tous et favorise :
la créativité, la pratique artistique et sportive, la co-construction de projets

UN ESPACE D'EXPRESSION

À tout âge, chacun peut :
Découvrir ses talents
S'exprimer librement
Évoluer à son rythme

UN LIEU DE PARTAGE

Par l'échange et la convivialité, la MJC de Colombes encourage :
l'ouverture aux autres, la réflexion, l'engagement

LABEL SDEA 92

La MJC est labellisée en tant que structure d'enseignement artistique dans le cadre du schéma départemental des Hauts-de-Seine pour les activités en arts visuels, danse, musique et théâtre.
Ce label reconnaît la qualité des enseignements et une politique volontariste d'accès à la culture pour tous.

NOS ESPACES

Toutes les activités sont organisées à la MJC dans un bâtiment de 4000 m² équipé de : **2 studios de danse et d'activité Forme et Bien-être**, **1 gymnase** de 800 m² modulable en salle de spectacle *(490 places)*, **1 mur d'escalade**, **1 théâtre-cinéma** *(280 places)*, **1 cafétéria** ouvrant sur un jardin extérieur, **4 salles polyvalentes**, **1 salle poterie**, **1 dojo**, **2 espaces d'exposition**.

QUI FAIT VIVRE LA MJC ?

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Catherine HAEGEL
Présidente

Michel HARDY
Vice-président

Agnès JOYEUX
Secrétaire

Kahina LAMARA
Secrétaire adjointe

Moun ZERKOUB
Trésorière

Yassine MAATOUFI
Trésorier adjoint

Samir BELGACEMI
Aïssa BEN BRAHAM
Frédérique DADE-BRENJOT
Jean CASASSUS
Térésa CONDOR-ALVAREZ
Pierre DAVID
Françoise DU SAUSSOIS
Lilias LOUVET
Michel MAHOT
Gladys MAKAIA
Brigitte ROMIL
Catherine ROUART

LES MEMBRES DE DROIT

Joakim GIACOMONI
Maire de Colombes

Anne-Claire HOAREAU
Adjointe au Maire en charge de la vie associative et de l'engagement citoyen

L'ÉQUIPE MJC

Emmanuel BROSSARD
Directeur

Stéphanie GILLE
Responsable animation, communication et programmation culturelle

Sonia BOULOUFA
Assistante administrative et financière

Jennifer GALANT
Chargée de projets Arts et Sports

Djahida KABOUIA
Graphiste-maquettiste

Sabrina HAMDOUNI
Halima KOHILI
Hôtesses d'accueil

Jonathan BENCINI
Projectionniste et agent de gardiennage

Alexandre THOMAS
Agent de gardiennage et d'accueil

Marie-Rose THELUSMON
Agent d'entretien

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Composée de plus de 60 intervenants



Street art

NOUVEAUTÉ 26-27

LES CLUBS DE LA MJC !

VOUS SOUHAITEZ VOUS ENGAGER BÉNÉVOLEMENT ?

TRANSMETTRE

ET PARTAGER

SA PASSION

Vous avez un talent, un savoir-faire, une passion que vous aimeriez transmettre ?

Vous aimeriez créer un petit groupe autour d'un centre d'intérêt qui vous anime ?

Proposez votre idée de Club !

Informations et formulaire accessible en scannant le QR code ou à l'accueil de la MJC

LES STAGES

ACTIVITÉS ARTISTIQUES, SCIENTIFIQUES & SPORTIVES

ENFANTS & ADOS

du 19 au 23 octobre
du 8 au 12 février
du 5 au 9 avril
du 5 au 9 juillet

Tous les stages se déroulent à la MJC.

Stage à la demi-journée ou à la journée sur 5 jours.

Matin : accueil dès 9h30 et activité de 10h à 12h
Après-midi : accueil dès 13h30 et activité de 14h à 16h

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 pré-requis de niveau et permettent de découvrir des disciplines de manière ludique.

Il y en a pour tous les goûts : ateliers scientifiques, cirque, couture, danse, dessin-peinture, gymnastique, théâtre 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 !

ADULTES DÈS 16 ANS
LES DIMANCHES DE LA MJC

24 janvier - 28 février
21 mars - 25 avril

Tous les stages se déroulent à la MJC.

En famille, entre amis ou en solo, venez découvrir de nouvelles activités ou approfondir votre technique.

INSCRIPTIONS & INFOS 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.

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 : devenir membre du conseil d'administration pour contribuer au développement stratégique de l'organisation.

FORMULES D'INSCRIPTION

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.

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, sous réserve de places disponibles. Le tarif sera calculé au prorata des séances restantes.

Licences sportives
Exigée par les fédérations sportives de taï chi chuan, karaté, self-défense, aïkido, judo et kung-fu, elle est valable un an.

Ticket à l'unité
Chaque ticket donne accès à un cours, sous réserve de place disponible dans l'activité choisie.

MODALITÉS DE PAIEMENT

L'adhésion, le(s) forfait(s) annuel(s), et la licence sportive le cas échéant, sont payables lors de l'inscription :

- En ligne : par carte bancaire.
- Sur place : par carte bancaire, chèque, prélèvement SEPA, espèces, Pass+, Pass Sport, chèques vacances et coupons sports (ANCV). Ces différents moyens de paiement peuvent se combiner.

Il est possible de payer en plusieurs fois sans frais.

- En ligne : jusqu'à 3 fois, par carte bancaire.
- Sur place : jusqu'à 5 fois, de préférence par prélèvement SEPA *(RIB à fournir)* ou par chèques.

Dates d'encaissement : le 1er ou le 15 de chaque mois sauf le mois d'août et le 1er janvier.

Premier encaissement le mois de l'inscription et dernier encaissement possible en mars 2027.



Danse classique



Modern'Jazz

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

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 :

- **Le Pass découverte Arts et Sports adultes**
  Du 7 au 26 septembre, le Pass découverte vous permet de tester gratuitement jusqu'à 3 activités différentes de votre choix dans la limite des places disponibles !
- **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.

DOCUMENTS À FOURNIR

- **Si vous résidez à Colombes**
  Un justificatif de domicile de moins de 3 mois *(quittance de loyer, facture d'électricité, …).*
- Si vous souhaitez bénéficier du tarif préférentiel : la carte de Quotient Familial 2026-27, délivrée par la Ville de Colombes, ou, à défaut, l'avis d'imposition 2025. Le tarif préférentiel est réservé aux colombien.nes dont le QF est inférieur ou égal à 5.
- **Si vous êtes retraité.e adhérent.e à l'Intergé**
  Vous bénéficiez d'une réduction de 25 €, sur présentation de votre justificatif.

AIDES FINANCIÈRES

PASS + (11-16 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 du règlement de l'inscription ? Il vous sera demandé un chèque de caution du montant à percevoir.

Lorsque vous recevez votre Pass+, déposez-le à l'accueil, au plus tard 15 jours avant sa date de fin de validité.

PASS SPORT (14-30 ans)
D'un montant de 70 €, cette aide de l'État est destinée :

- aux jeunes de 14 à 17 ans bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire 2026, ou de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé,
- aux jeunes de 16 à 30 ans bénéficiaires de l'allocation adultes handicapés,
- 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 ? Il vous sera demandé un chèque de caution du montant à percevoir.

Lorsque vous le recevez, déposez-le à l'accueil, au plus tard le 15 décembre 2026.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

LABAZ (15-17 ans)
La Région Île-de-France propose aux Franciliens de 15 à 17 ans une aide de 100 € pour l'inscription à une activité culturelle et sportive grâce à l'appli LABAZ. Plus d'informations sur www.iledefrance.fr.

PASS CULTURE (15-21 ans)
Jusqu'à 300 € pour participer au financement des activités culturelles. Plus d'informations sur www.pass.culture.fr.

CAF : aide au temps libre « coup de pouce loisirs » (4-17 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 insuffisant)*. Dans ce cas, il est possible de choisir une autre activité ou d'obtenir un remboursement au prorata des cours non dispensés.

L'abandon par l'adhérent en cours d'année **ne donne lieu à aucun remboursement**, sauf dans 2 cas précis :

- problème de santé, justifié par un certificat médical ou
- déménagement hors Colombes, justifié par un justificatif du nouveau domicile

Dans ces 2 cas, la demande sera prise en compte à partir de la date de réception du courrier ou de l'e-mail et de son justificatif. Vous serez remboursé au prorata des cours non suivis. Le montant de l'adhésion reste acquis à la MJC.

Si vous souhaitez abandonner une activité pour convenance personnelle, vous pouvez vous inscrire à une autre activité, sous réserve de place disponible.

RESPONSABILITÉ PARENTALE

En dehors du temps d'activité, les adhérents mineurs sont sous la responsabilité de leurs parents au sein de la MJC.
Nous vous demandons d'accompagner vos enfants jusqu'au lieu d'activité et de les confier au professeur, puis 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 les locaux de 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.

MODALITÉS D'ACCÈS AUX ACTIVITÉS

L'accès aux salles de cours est réservé uniquement aux adhérents.

Les chaussures de ville sont interdites au gymnase ainsi qu'aux studios 1 et 2. L'accès à ces salles nécessite le port de chaussures à semelles propres dès l'entrée. L'accès au dojo se fait en chaussettes ou pieds nus.

Les trottinettes, patins à roulettes, skate-board, vélos sont interdits au sein de la MJC. Des parkings sont à votre disposition aux abords de la MJC.

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

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, à compléter et envoyer à inscription@mjctheatre.com ou à déposer à l'accueil.
Pour les adultes, le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive est valable 3 ans. Entre ces 3 années, l'adhérent doit fournir une attestation sur l'honneur après avoir rempli le questionnaire de santé disponible sur www.mjctheatre.com



Poterie

TARIFS DES ACTIVITÉS

ADHÉSION À LA MJC	- 13 ans	13/24 ans	25 ans et +	63 ans et +
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	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 €

AUTRE FORMULE	
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 € • **Tai chi chuan** : 35 €

Sous réserve d'une augmentation de tarifs de la part des Fédérations pour la saison 2026-2027.

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

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



ISABELLE ANDRÉ

Illustratrice inspirée par la pop culture urbaine et des études artistiques, elle propose une approche didactique et créative permettant à chacun de s'exprimer.



FRANCK ANSQUER

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.



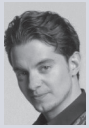
GEROLD BÜCHLER

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



SARAY BUENDÍA

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



PAUL BUTTIN

Guitariste formé à la Fundacion Cristina Hereen de Séville puis spécialisé dans l'accompagnement de la danse des cuadro flamencos.



FRANÇOIS CHASSAGNE

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

Après 17 ans de pratique avec R. Boulier, enseigne l'aïkido comme un moyen de développement personnel par le corps et l'interaction avec l'autre.



MAHENDRA CHUTTOO

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.

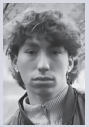
CIE CADAVRES EXQUIS

Compagnie proposant des créations originales, drôles et interactives, elle anime des ateliers conviviaux ouverts à tous, pour développer créativité, écoute et plaisir du jeu.



SINDOU CISSÉ

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



MATHIS CLÉMENT

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.



Breakdance

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



ADÉLAÏDE DAGNET

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



PIERRETTE DECIS

Ancienne élève de S. Zimmer, F. Chassagne et A. Méot, suit des stages avec Master Tung et Rodsphon Rassamy et a obtenu le 3ème duan de taï chi chuan en 2026.



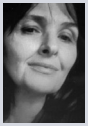
LAURENCE DEHAENE

Formée par L. Haddad et membre de sa Cie, enseigne la danse orientale pour tous niveaux et travaille les différents accessoires, rythmes et styles de cette danse.



ÉMA DUFOUR

Titulaire d'un master 2 en Arts plastiques et conceptrice d'objets imprimés, elle propose dans ses ateliers pour enfants différentes approches de la création d'images.



LAURENCE DUHAMEL

Formée à l'Académie Grandes Terres de Paris et aux Beaux-Arts de Bourges. Elle transmet et partage son attachement intense à la terre.



AGNÈS FIGUS

Énergéticienne et éducatrice sportive spécialisée en Pilates et yin yoga. Elle est passionnée par le rapport entre le corps et l'esprit et les thérapies douces.



NATACHA FINETTE-CONSTANTIN

Formée au CESMD et à l'Atelier Lyrique de l'Opéra national de Paris, lauréate de plusieurs prix lyriques, elle enseigne depuis plus de 10 ans auprès de publics variés.



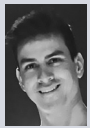
FRÉDÉRIC FINNAZ

Diplômé du Conservatoire National Supérieur de Paris, créateur du projet « Danse au chevet des personnes dépendantes » directeur artistique de la Cie Ephémère.



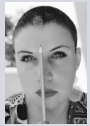
SOFIA FITAS

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



ALBERT FORERO DIAZ

Coach sportif certifié depuis 2018 et professeur de Zumba, il propose des programmes adaptés permettant à chacun de se dépasser et de progresser à chaque séance.



MATHILDE FORTIN

Professeur diplômée d'État en 2018, elle enseigne la danse contemporaine avec une approche fluide, centrée sur la conscience corporelle et l'expression personnelle.



JENNIFER GALANT

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

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



MANON HAMELLE

Titulaire d'une licence STAPS Entrainement sportif, spécialité escalade, elle transmet aux pratiquants bases techniques et règles de sécutité.



KRYSTEL HOUNTCHÉGNON

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



YOUSSEF IDERDAR

Professeur de breakdance depuis plus de 10 ans, il possède également une solide expérience des battles nationaux et internationaux.



ANNE IMBAULT

Sophrologue certifiée RNCP, elle se consacre au bien-être et accompagne enfants et adultes autour de la gestion du stress, des émotions et de la confiance en soi.



VIOLETTE KHATAMI

Formée au dessin traditionnel du tapis persan, diplômée en architecture et en décoration d'intérieur, elle est certifiée Meilleure Ouvrière de France en peinture sur soie.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



LAURA LAGO

Ancienne danseuse du Moulin Rouge et du Lido, elle s'est formée à la méthode BASI Pilates. Elle transmet aujourd'hui une pratique attentive et respectueuse du corps.



STÉPHANE LEGOUT

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

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.

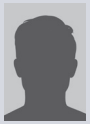


CLÉMENCE LEMARCHAND

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

LES SAVANTS FOUS

Une pédagogie basée sur l'expérimentation et le jeu, les Savants Fous, professionnels diplômés, rendent la science vivante, accessible et captivante pour les enfants.



YANIS LEROY

Formé à l'American School of Modern Music, il développe auprès des enfants une approche créative et accessible de la pratique musicale.



EMMANUELLE LÉVY

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

MAGIC MAKERS

Pédagogie active, inspirée du MIT et de Harvard, qui place l'enfant au cœur de l'apprentissage en favorisant l'expérimentation, la créativité et la collaboration.



SOLANGE MAGADLAH

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



JEAN-CLAUDE MARIGNALE

Danseur chorégraphe formé à Paris et New York *(Alvin Ailey, Broadway Dance Center)*, est un pionnier de la danse urbaine, mêlant jazz, modern'jazz et danses traditionnelles.



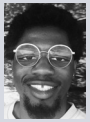
OLIVIA MARTINI

Titulaire d'un CQP ALS AGEE et formée à la méthode Romana's Pilates, elle enseigne avec rigueur et bienveillance, dans une démarche de respect du corps.



Baby gym

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



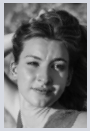
BENJAMIN MASOKA MAPENDO

Pratiquant les arts martiaux depuis 12 ans, est Vice-Champion de France 2026 de Boxe Française et titulaire d'un monitorat et d'une Licence STAPS.



AMANDINE MATON

Certifiée CQP ALS Option AGEE en 2019, a enseigné le fitness avant de découvrir le Pilates Matwork qui déploie un enseignement pour faire de votre corps un allié !



ÉMILIE MEYER

Titulaire du Diplôme d'État de danse jazz, elle enseigne depuis 2019 en parallèle de sa carrière artistique *(« A bird on my shoulder », les Enfoirés)*.



MAHMOUD MIGAOU

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.



MANON MULLET

Danseuse de rock depuis plus de 26 ans, elle allie technique, musicalité et connexion, avec une double maîtrise danseuse/meneur qui affine son guidage.



JONATHAN MUTAMBA

Titulaire d'un BPJEPS AGFF, diplômé en orthokinésie, il dispose de plus de 10 ans d'expérience en remise en forme et accompagne chacun vers ses objectifs personnels.



PATRICIA NOËL

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

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, les États-Unis.



JACQUELINE PELOILLE

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



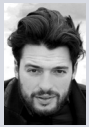
ELISABETH PÉRI

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



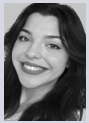
MARIE PERIAUX

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

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



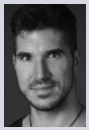
LÉA ROSIAK

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.



SOPHIE TRUANT

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

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

Titulaire d'une Licence STAPS et spécialisée pour les personnes à besoins spécifiques, elle transmet sa passion du judo depuis 20 ans.



YOME ONE

Tatoueur, dessinateur, graffeur depuis plus de 20 ans, il mélange dessin figuratif et culture hip-hop à travers le dessin en noir et blanc, le graffiti et l'illustration.

de 4 à 18 ans

PARCOURS MULTI-ACTIVITÉS DU MERCREDI

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 SCÈNE				ARTS VISUELS		SCIENCES CULTURE	SPORTS			
9h											
9h30		Théâtre 6/7 ans	Éveil musical P/E 18 mois/3 ans	Éveil corporel 4 ans		Petits artistes 5 ans	Anglais GS/CP	Escalade 8/9 ans	Baby gym P/E 18 mois/3 ans	Sport éveil 4/5 ans	Baby judo 4/5 ans
10h		Théâtre 8/10 ans	Éveil musical 4 ans	Éveil corporel 5 ans		Petits artistes 6/7 ans	Anglais CE1/CE2	Escalade 8/9 ans	Baby gym 3 ans	Multisports 6/8 ans	Baby judo 4/5 ans
10h30		Théâtre 8/10 ans	Éveil musical 5 ans	Initiation danse 6/7 ans		Petits artistes 4 ans		Escalade 6/7 ans	Baby gym 4/5 ans	Multisports 9/11 ans	Judo 6/8 ans
11h											
11h30	Cirque 6/7 ans	Théâtre 11/13 ans		Éveil corporel 4/5 ans	Initiation danse 6/7 ans	Street art 11/14 ans		Escalade 10/11 ans	Gym rythmique 6/7 ans - D		Judo 6/8 ans
12h	Cirque 8/10 ans - D	Théâtre 8/10 ans	Labo musical 6/7 ans	Modern'jazz 11/14 ans	Éveil corporel 4/5 ans		Petits artistes 5/7 ans	Poterie 6/8 ans	Escalade 12/13 ans	Gym rythmique 6/7 ans - I	Judo 9/12 ans
12h30	Cirque 8/10 ans - I	Théâtre 11/13 ans	Éveil musical 4/5 ans	Modern'jazz 8/10 ans	Danse classique 8/10 ans	Street art 15/18 ans	Petits artistes 5/7 ans	Poterie 9/12 ans	Developer Makers Junior CE2/CM2	Escalade 10/11 ans	Gym rythmique 8/9 ans - D	Judo 13/17 ans
13h	Cirque 11/13 ans - D				Danse classique 11/14 ans		Dessin 8/10 ans	Poterie 6/8 ans		Escalade 12/13 ans	Gym rythmique 8/9 ans- I	Baby karaté 4/5 ans
13h30	Cirque 11/13 ans - I	Théâtre 14/17 ans				Couture 8/11 ans	Dessin 9/14 ans	Poterie 9/12 ans	Developer Makers 6ème/5ème	Escalade 14/17 ans	Gym rythmique 10/15 ans	Karaté 6/8 ans
14h		Théâtre 8/10 ans	Chant 8/11 ans		Danse classique 15/17 ans	Couture 12/16 ans						Karaté 9/12 ans
14h30			Chant 12/15 ans									Karaté 13/17 ans
15h												
15h30												
16h												
16h30												
17h												
17h30												
18h												
18h30												
19h												
19h30												
20h												

NIVEAU : **D.** Débutant - **I.** Intermédiaire



CIRQUE
& THÉÂTRE

DANSE

MUSIQUE

ARTS DE LA SCÈNE

dès 6 ans

CIRQUE & THÉÂTRE

LES SPECTACLES

En juin, les élèves des ateliers du secteur ARTS DE LA SCÈNE 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

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.

6/7 ans	mercredi	13h00-14h00	Gerold BÜCHLER	
8/10 ans	mercredi	14h00-15h00	Gerold BÜCHLER	D
8/10 ans	mercredi	15h00-16h00	Gerold BÜCHLER	I
11/13 ans	mercredi	16h00-17h00	Gerold BÜCHLER	D
11/13 ans	mercredi	17h00-18h00	Gerold BÜCHLER	I
14/17 ans	mardi	18h00-19h45	Gerold BÜCHLER	

THÉÂTRE CINÉMA

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.

14/17 ans	mercredi	16h30-18h00	Collectif LILALUNE ETC.

THÉÂTRE

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.

6/7 ans	mercredi	09h30-10h30	Collectif LILALUNE ETC.	
8/10 ans	mercredi	10h30-11h30	Collectif LILALUNE ETC.	
8/10 ans	mercredi	11h30-12h30	Collectif LILALUNE ETC.	
8/10 ans	mercredi	14h15-15h15	Collectif LILALUNE ETC.	
8/10 ans	mercredi	18h00-19h00	Baptiste PHILIPPE	
8/10 ans	samedi	11h00-12h00	Collectif LILALUNE ETC.	
11/13 ans	mercredi	13h00-14h15	Collectif LILALUNE ETC.	
11/13 ans	mercredi	15h15-16h30	Collectif LILALUNE ETC.	
11/13 ans	samedi	12h00-13h15	Collectif LILALUNE ETC.	
14/17 ans	samedi	13h15-14h30	Collectif LILALUNE ETC.	
+17 ans	mercredi	19h00-22h00	Baptiste PHILIPPE	B

IMPROVISATION THÉÂTRALE

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.

14/17 ans	lundi	18h30-20h00	Cie CADAVRES EXQUIS
+17 ans	lundi	20h00-22h00	Cie CADAVRES EXQUIS B

D *débutant* I *intermédiaire* B *tarif catégorie B*



Arts du cirque



dès 4 ans

DANSE

ÉVEIL CORPOREL

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 ans	**mercredi**	**09h30-10h30**	Saray BUENDIA
4/5 ans	**mercredi**	**13h00-14h00**	Léa ROSIAK
4/5 ans	**mercredi**	**14h00-15h00**	Clémence LEMARCHAND
4/5 ans	**vendredi**	**17h15-18h15**	Émilie MEYER
5 ans	**mercredi**	**10h30-11h30**	Saray BUENDIA

INITIATION À LA DANSE

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.

6/7 ans	**mardi**	**17h00-18h00**	
6/7 ans	**mercredi**	**11h30-12h30**	Saray BUENDIA
6/7 ans	**mercredi**	**13h00-14h00**	Clémence LEMARCHAND
6/7 ans	**samedi**	**14h30-15h30**	Agnès FIGUS

DANSE CLASSIQUE

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.

8/10 ans	**mercredi**	**15h00-16h00**	Clémence LEMARCHAND	
8/10 ans	**samedi**	**15h30-16h30**	Agnès FIGUS	
11/14 ans	**mercredi**	**16h00-17h15**	Clémence LEMARCHAND	
11/14 ans	**samedi**	**16h30-17h45**	Agnès FIGUS	
15/17 ans	**mercredi**	**17h15-18h30**	Clémence LEMARCHAND	
+17 ans	**mardi**	**20h00-21h30**	Émilie LEGRET	I A
+17 ans	**samedi**	**09h30-11h00**	Frédéric FINNAZ	D
+17 ans	**samedi**	**11h00-12h30**	Frédéric FINNAZ	I
+17 ans	**samedi**	**13h00-14h30**	Frédéric FINNAZ	I A

DANSE CONTEMPORAINE

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 dans un espace donné.

8/10 ans	**lundi**	**17h00-18h00**	Mathilde FORTIN	
11/14 ans	**lundi**	**18h00-19h00**	Mathilde FORTIN	
15/17 ans	**vendredi**	**18h15-19h30**	Émilie MEYER	
+17 ans	**mercredi**	**20h00-21h30**	Émilie LEGRET	I A
+17 ans	**vendredi**	**12h30-14h00**	Émilie LEGRET	I A

D *débutant* I *intermédiaire* A *avancé*

Barre à terre

dès 6 ans

DANSE

MODERN'JAZZ

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**	Agnès COPPIN
8/10 ans	**mercredi**	**15h00-16h00**	Léa ROSIAK
11/15 ans	**mardi**	**19h00-20h00**	Agnès COPPIN
11/14 ans	**mercredi**	**14h00-15h00**	Léa ROSIAK
+17 ans	**mardi**	**19h00-20h30**	Jean-Claude MARIGNALE I A
+17 ans	**mardi**	**20h00-21h30**	Agnès COPPIN D I

BARRE À TERRE

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**	Patricia NOËL
+17 ans	**lundi**	**19h15-20h15**	Patricia NOËL
+17 ans	**mardi**	**19h00-20h00**	Patricia NOËL

HIP-HOP / BREAKDANCE

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**	Youssef IDERDAR
6/8 ans	**samedi**	**11h30-12h30**	Youssef IDERDAR
9/12 ans	**samedi**	**10h30-11h30**	Youssef IDERDAR
13/17 ans	**samedi**	**12h30-14h00**	Youssef IDERDAR

STREET JAZZ

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

+17 ans	**mardi**	**18h45-20h00**	Mathis CLÉMENT

K-POP

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

13/17 ans	**mardi**	**17h30-18h45**	Mathis CLÉMENT

D *débutant* I *intermédiaire* A *avancé*



K-Pop



Flamenco

dès 8 ans

DANSE

DANSE ROCK NOUVEAU

Le rock en 6 temps est une danse de couple accessible et dynamique. Les bases s'apprennent rapidement et permettent ensuite d'improviser facilement. Les tours, la connexion entre partenaires et le guidage rendent la danse particulièrement ludique et agréable.

+17 ans	jeudi	21h00-22h15	Manon MULLET

AFROKAJAZZ

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	Jean-Claude MARIGNALE

DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE AVEC PERCUSSIONS

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

+17 ans	lundi	20h30-22h30	Sindou CISSÉ	B

DANSE AFRICAINE URBAINE

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

8/12 ans	lundi	18h15-19h15	Sindou CISSÉ

DANSE ORIENTALE

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

+17 ans	samedi	14h30-16h00	Laurence DEHAENE	D
+17 ans	samedi	16h00-17h30	Laurence DEHAENE	I A

FLAMENCO

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 ambigüe qui existe entre la douceur et la violence, la grâce et la puissance.

+17 ans	lundi	19h00-20h00	Caroline PASTOR	D
+17 ans	lundi	20h00-21h15	Caroline PASTOR	I
+17 ans	lundi	21h15-22h30	Caroline PASTOR	A

D *débutant* I *intermédiaire* A *avancé* B *tarif catégorie B*

dès 18 mois

MUSIQUE

ÉVEIL MUSICAL PARENT-ENFANT

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**	Adélaïde DAGNET

ÉVEIL MUSICAL

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**	Adélaïde DAGNET
4 ans	**samedi**	**09h30-10h30**	Yanis LEROY
4/5 ans	**mercredi**	**15h00-16h00**	Adélaïde DAGNET
5 ans	**mercredi**	**11h30-12h30**	Adélaïde DAGNET
5 ans	**samedi**	**11h30-12h30**	Yanis LEROY

LABORATOIRE MUSICAL

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**	Adélaïde DAGNET
6/7 ans	**samedi**	**10h30-11h30**	Yanis LEROY

COMÉDIE MUSICALE

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

10/14 ans	**mardi**	**17h00-18h30**	Léa ROSIAK

CHANT

Technique vocale, justesse, développement de la tessiture, interprétation, aide à la composition, expression scénique, construction d'un répertoire... *(cours collectif à 5)*.

8/11 ans	**mercredi**	**18h00-18h45**	Natacha FINETTE CONSTANTIN
12/15 ans	**mercredi**	**18h45-19h30**	Natacha FINETTE CONSTANTIN
14/17 ans	**jeudi**	**17h45-18h30**	Natacha FINETTE CONSTANTIN
+16 ans	**mercredi**	**19h30-20h15**	Natacha FINETTE CONSTANTIN
+17 ans	**jeudi**	**18h30-19h15**	Natacha FINETTE CONSTANTIN

CHORALE

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

+17 ans	**jeudi**	**19h30-21h30**	Natacha FINETTE CONSTANTIN	**B**

B *tarif catégorie B*



Éveil musical



Chantez avec le ukulélé

dès 8 ans

MUSIQUE

LES INSTRUMENTS

GUITARE ACOUSTIQUE & ÉLECTRIQUE

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	Stéphane LEGOUT	D
8/10 ans	lundi	18h00-18h45	Stéphane LEGOUT	I
8/10 ans	mardi	17h30-18h15	Paul BUTTIN	D
11/13 ans	lundi	18h45-19h30	Stéphane LEGOUT	I
11/13 ans	mardi	18h15-19h00	Paul BUTTIN	I
11/13 ans	jeudi	19h15-20h00	Stéphane LEGOUT	D
14/17 ans	lundi	19h30-20h15	Stéphane LEGOUT	D
14/17 ans	mardi	19h00-19h45	Paul BUTTIN	D
14-17 ans	jeudi	20h00-20h45	Stéphane LEGOUT	I
+17 ans	lundi	20h15-21h00	Stéphane LEGOUT	D I
+17 ans	mardi	19h45-20h30	Paul BUTTIN	D I
+17 ans	jeudi	20h45-21h45	Stéphane LEGOUT	I A

LES ENSEMBLES

ENSEMBLE DE GUITARE

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.

+13 ans	mardi	20h30-21h30	Paul BUTTIN A

CHANTEZ AVEC LE UKULÉLÉ

Vous aimez chanter et vous aimeriez vous accompagner d'un ukulélé ? Venez vous initier, vous perfectionner, ou vous spécialiser sur cet instrument facile à prendre en main et qui s'adapte à tous les styles de musiques.

+13 ans	jeudi	18h15-19h15	Stéphane LEGOUT

D *débutant* I *intermédiaire* A *avancé*



ARTISANAT D'ART

ARTS PLASTIQUES

ARTS VISUELS



Peinture sur soie

dès 6 ans

ARTISANAT D'ART

LES 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.

COUTURE

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**	Élisabeth PÉRI	
8/12 ans	**vendredi**	**17h00-18h15**	Jacqueline PELOILLE	
12/16 ans	**mercredi**	**18h15-19h30**	Élisabeth PÉRI	

MODE & STYLISME

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**	Jacqueline PELOILLE	B

PEINTURE SUR SOIE

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**	Violette KHATAMI	B
+17 ans	**jeudi**	**14h00-16h30**	Violette KHATAMI	B

POTERIE SCULPTURE & CÉRAMIQUE

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**	Laurence DUHAMEL
6/8 ans	**mercredi**	**14h00-15h00**	Laurence DUHAMEL
6/8 ans	**mercredi**	**16h00-17h00**	Laurence DUHAMEL
9/12 ans	**mercredi**	**15h00-16h00**	Laurence DUHAMEL
9/12 ans	**mercredi**	**17h00-18h00**	Laurence DUHAMEL
13/17 ans	**mardi**	**18h00-19h00**	Laurence DUHAMEL

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

+17 ans	**mardi**	**14h00-16h30**	Laurence DUHAMEL	B
+17 ans	**mardi**	**19h00-21h30**	Laurence DUHAMEL	B
+17 ans	**mercredi**	**10h30-13h00**	Laurence DUHAMEL	B
+17 ans	**mercredi**	**19h00-21h30**	Laurence DUHAMEL	B

B *tarif catégorie B*

dès 4 ans

ARTS PLASTIQUES

LES PETITS ARTISTES

Regarder, développer l'imaginaire, favoriser l'expression, découvrir de multiples techniques : dessin, peinture, etc.

4 ans	mercredi	11h30-12h30	Emmanuelle LÉVY
4/5 ans	samedi	10h30-11h30	Éma DUFOUR
5 ans	mercredi	09h30-10h30	Emmanuelle LÉVY
5/7 ans	mardi	17h00-18h00	Emmanuelle LÉVY
5/7 ans	mercredi	14h00-15h00	Emmanuelle LÉVY
5/7 ans	mercredi	15h00-16h00	Emmanuelle LÉVY
6/7 ans	mercredi	10h30-11h30	Emmanuelle LÉVY
6/7 ans	samedi	09h30-10h30	Éma DUFOUR

DESSIN-PEINTURE

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

6/8 ans	samedi	13h30-14h30	Éma DUFOUR
8/10 ans	mercredi	16h00-17h00	Emmanuelle LÉVY
8/12 ans	mardi	18h00-19h00	Emmanuelle LÉVY
9/12 ans	samedi	14h30-16h00	Éma DUFOUR
9/14 ans	mercredi	17h00-18h00	Emmanuelle LÉVY
13/17 ans	jeudi	18h00-19h30	NOUVEAU

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

+17 ans	mardi	10h30-13h00	Sophie TRUANT	B
+17 ans	mardi	13h45-16h15	Sophie TRUANT	B
+17 ans	mardi	19h30-22h00	Emmanuelle LÉVY	B
+17 ans	jeudi	19h30-21h30	Valérie POLICE NOUVEAU	B

DESSINER LE CORPS HUMAIN

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.

+17 ans	lundi	18h30-20h30	Isabelle ANDRÉ	B

BD-MANGA

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

9/12 ans	lundi	17h00-18h30	Isabelle ANDRÉ	
+13 ans	mercredi	18h00-20h00	Isabelle ANDRÉ	B

ILLUSTRATION & STREET ART

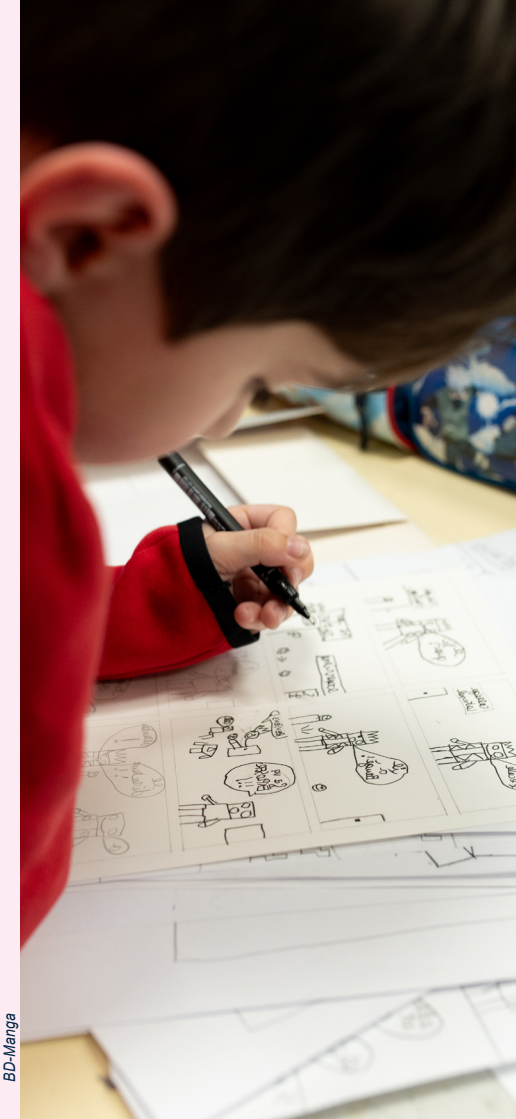
Laissez libre cours à votre fibre artistique et créative lors d'ateliers en intérieur et en extérieur. Différentes techniques sont abordées : peinture à la bombe, dessin, pochoir, gravure, calligraphie, noir et blanc.

11/14 ans	mercredi	13h00-15h00	YOME ONE	B
15/18 ans	mercredi	15h00-17h00	YOME ONE NOUVEAU	B

ZEN ART THÉRAPIE

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 !

+17 ans	jeudi	17h00-18h00	Violette KHATAMI



BD-Manga

B *tarif catégorie B*



LANGUE

SCIENCES

NUMÉRIQUE

SCIENCES & CULTURE

dès 5 ans

LANGUE & SCIENCES

ANGLAIS

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	**mardi**	**17h00-18h00**	Violette KHATAMI
GS*/CP	**mercredi**	**09h30-10h30**	Violette KHATAMI
GS*/CP	**samedi**	**10h30-11h30**	Violette KHATAMI
GS*/CP	**samedi**	**11h30-12h30**	Violette KHATAMI

**Grande Section de maternelle*

CE1/CE2	**mercredi**	**10h30-11h30**	Violette KHATAMI
CE1/CE2	**samedi**	**09h30-10h30**	Violette KHATAMI
CE1/CE2	**samedi**	**14h30-15h30**	Violette KHATAMI
CM1/CM2	**mardi**	**18h00-19h00**	Violette KHATAMI
CM1/CM2	**samedi**	**15h30-16h30**	Violette KHATAMI
6ème/5ème	**samedi**	**13h30-14h30**	Violette KHATAMI

ROBOTIQUE

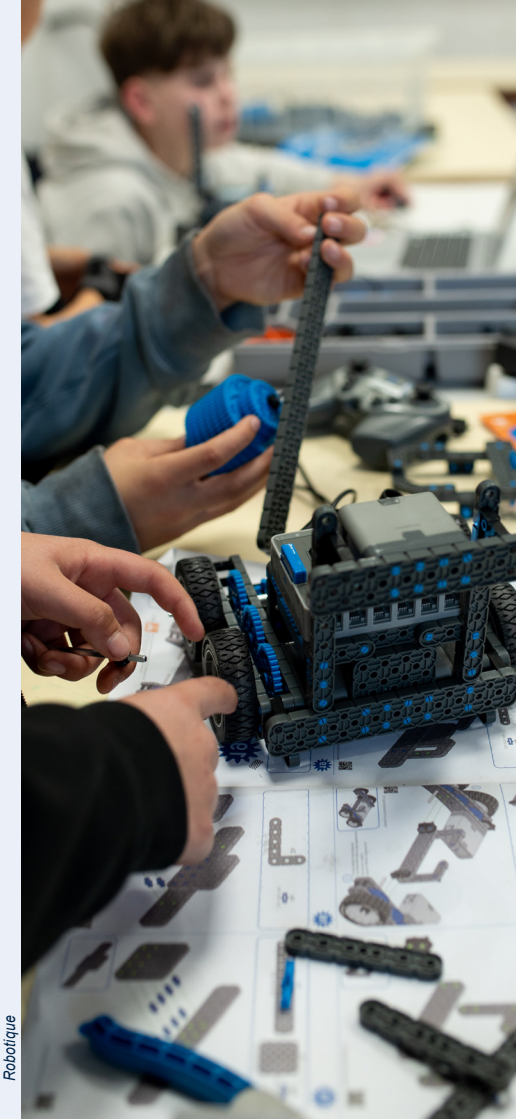
Atelier innovant pour faire découvrir la robotique et le codage de façon ludique. Les enfants construisent leurs propres robots et les programment grâce à des blocs Scratch, observant instantanément le résultat de leurs codages. À travers des projets concrets, ils explorent les principes de la mécanique, 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**	Jules	B

SAVANTS EN HERBE

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.

5/7 ans	**lundi**	**17h00-18h00**	Samir TOUIL
5/7 ans	**mardi**	**17h00-18h00**	Samir TOUIL
8/10 ans	**lundi**	**18h00-19h00**	Samir TOUIL
8/10 ans	**mardi**	**18h00-19h00**	Samir TOUIL



Robotique

B *tarif catégorie B*



Musique assistée par ordinateur

dès 7 ans

NUMÉRIQUE

DEVELOPER MAKERS JUNIOR NOUVEAU

Les makers découvrent la programmation par blocs en créant des jeux d'arcade, des animations et des bandes dessinées interactives avec Scratch.

Ils explorent aussi la 3D et le jeu multijoueur dans Minecraft Éducation.

Un parcours mêlant code, créativité et logique, dans une approche ludique et progressive.

CE2/CM2 **mercredi** **15h00-16h30** Brahim HADJI **B**

DEVELOPER MAKERS NOUVEAU

À travers trois grands temps forts, les makers créent des jeux vidéo complets, modélisent et animent des objets en 3D avec Blockbench, et découvrent les intelligences artificielles génératives.

Ils concevront un jeu de donjon avec Construct, en explorant la programmation comportementale et événementielle.

Un parcours stimulant qui allie créativité, technologie et logique, pour apprendre en s'amusant et construire des projets ambitieux de A à Z.

6ème/5ème **mercredi** **16h30-18h00** Brahim HADJI **B**

MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR (MAO) NOUVEAU

À travers l'utilisation de logiciels de création musicale, les participants découvrent les bases de la composition, de l'enregistrement, du mixage et de l'arrangement. Chacun est accompagné dans le développement de projets musicaux, quels que soient son univers et ses influences. L'accent est mis sur la créativité, l'expérimentation et l'autonomie, dans un cadre bienveillant et stimulant.

Que vous soyez débutant ou déjà initié, cet atelier vous permettra de donner vie à vos idées musicales et de mieux comprendre les outils de production actuels.

12/18 ans **jeudi** **18h00-20h00** Léo CAVIGLIOLI **B**

B *tarif catégorie B*



ARTS MARTIAUX

FORME & BIEN-ÊTRE

SPORTS

SPORTS & BIEN-ÊTRE



Baby karaté

dès 4 ans

ARTS MARTIAUX

LE 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, à compléter et envoyer à inscription@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 www.mjctheatre.com

BABY JUDO

Apprendre à gérer le contact avec les autres enfants et à chuter sans se faire mal. L'enfant 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	Nora YASSA
4/5 ans	mercredi	10h30-11h30	Nora YASSA
4/5 ans	samedi	09h30-10h30	Nora YASSA
4/5 ans	samedi	11h30-12h30	Nora YASSA
4/5 ans	samedi	15h00-16h00	Nora YASSA

JUDO

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	Nora YASSA
6/8 ans	mercredi	13h00-14h00	Nora YASSA
6/8 ans	samedi	10h30-11h30	Nora YASSA
6/8 ans	samedi	13h00-14h00	Nora YASSA
6/8 ans	samedi	16h00-17h00	Nora YASSA
9/12 ans	mercredi	14h00-15h00	Nora YASSA
9/12 ans	samedi	14h00-15h00	Nora YASSA
13/17 ans	mercredi	15h00-16h00	Nora YASSA

BABY KARATÉ

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	mercredi	16h00-17h00

dès 6 ans

ARTS MARTIAUX

KARATÉ

Le karaté Shotokan est un art martial japonais fondé par Gichin Funakoshi, reconnu pour ses techniques puissantes et ses postures stables. Il met l'accent sur la discipline, le respect et le développement harmonieux du corps et de l'esprit.

La pratique s'organise autour de trois piliers fondamentaux : le kihon *(techniques de base)*, le kata *(enchaînements codifiés)* et le kumite *(mise en situation de combat)*.

Accessible à tous, ces cours permettent de découvrir ou d'approfondir le karaté dans un cadre structuré, favorisant progression, confiance en soi et maîtrise de soi.

6/8 ans	mercredi	17h00-18h00	
6/8 ans	vendredi	17h00-18h00	
9/12 ans	mercredi	18h00-19h00	
9/12 ans	vendredi	18h00-19h00	
13/17 ans	mercredi	19h00-20h00	
13/17 ans	vendredi	19h00-20h00	
+17 ans	vendredi	20h00-22h00	B

AÏKIDO

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	Mathieu CHAZEAU
+17 ans	jeudi	20h00-21h30	Mathieu CHAZEAU

QI-GONG

Discipline qui vise à assouplir les articulations et enrichir son énergie vitale : mouvements dynamiques lents en posture statique et d'équilibre, le tout coordonné à la respiration et à la concentration.

+17 ans	mercredi	19h00-20h00	Catherine GAMELIN
+17 ans	jeudi	10h00-11h00	Catherine GAMELIN

KUNG-FU

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	Mahmoud MIGAOU
6/9 ans	jeudi	18h00-19h00	Mahmoud MIGAOU
10/13 ans	jeudi	19h00-20h00	Mahmoud MIGAOU

SELF DÉFENSE

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	Mahmoud MIGAOU	B

TAÏ CHI CHUAN

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

+17 ans	lundi	10h30-12h00	Pierrette DECIS	D I
+17 ans	mercredi	19h30-21h00	François CHASSAGNE	
+17 ans	jeudi	19h30-21h00	François CHASSAGNE	
+17 ans	vendredi	10h30-12h00	Pierrette DECIS	I
+17 ans	vendredi	15h30-17h30	François CHASSAGNE et Pierrette DECIS	A B

D *débutant* I *intermédiaire* A *avancé* B *tarif catégorie B*



Escalade

dès 3 ans

SPORTS

BABY GYM PARENT-ENFANT

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	Jennifer GALANT
18 mois/3 ans	mercredi	09h45-10h30	Sarah CHAYNE NOUVEAU

BABY GYM

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	10h30-11h30	Sarah CHAYNE
4/5 ans	mercredi	11h30-12h30	Sarah CHAYNE

BOXE FRANÇAISE

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	Benjamin MASOKA MAPENDO
10/12 ans	jeudi	18h00-19h00	Benjamin MASOKA MAPENDO

ESCALADE

Notre mur de 7 m propose des voies cotées de 4A à 7A. L'escalade développe de nombreuses qualités physiques, comme la force musculaire, la souplesse, l'endurance, l'équilibre et de bonnes capacités psychomotrices des bras, du tronc et des jambes.

6/7 ans	mercredi	11h30-12h30	Alan FREROT
8/9 ans	mercredi	09h30-10h30	Alan FREROT
8/9 ans	mercredi	10h30-11h30	Alan FREROT
10/11 ans	mercredi	13h00-14h00	Franck ANSQUER
10/11 ans	mercredi	15h00-16h00	Franck ANSQUER
12/13 ans	mercredi	14h00-15h00	Franck ANSQUER
12/13 ans	mercredi	16h00-17h00	Franck ANSQUER
14/17 ans	mercredi	17h00-18h00	Franck ANSQUER
15/18 ans	mercredi	19h00-20h30	Alan FREROT NOUVEAU
+17 ans	mercredi	20h30-22h00	Alan FREROT NOUVEAU

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

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 grands d'exprimer leurs aptitudes artistiques.

6/7 ans	**mercredi**	**13h00-14h00**	Alison MERIC	D
6/7 ans	**mercredi**	**14h00-15h00**	Alison MERIC	I
8/9 ans	**mercredi**	**15h00-16h00**	Alison MERIC	D
8/9 ans	**mercredi**	**16h00-17h00**	Alison MERIC	I
10/15 ans	**mercredi**	**17h00-18h15**	Alison MERIC	

MULTISPORTS

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.

6/12 ans	**lundi**	**17h15-18h15**	Benjamin MASOKA MAPENDO
6/8 ans	**mercredi**	**10h30-11h30**	Benjamin MASOKA MAPENDO
9/11 ans	**mercredi**	**11h30 -12h30**	Benjamin MASOKA MAPENDO

SPORT ÉVEIL

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.

4/5 ans	**mercredi**	**09h30-10h30**	Benjamin MASOKA MAPENDO

LES SPECTACLES

En juin, les élèves 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

D *débutant* I *intermédiaire*

dès 17 ans

PLANNING FORME & BIEN-ÊTRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Renfo. musculaire doux 9H00-10H00	Yoga hatha 10H00-11H00 (D) (I)	Yoga doux 10H00-11H00	Pilates 12H00-13H00	Sophrologie 11H00-12H00	Stretching 9h30-10h30
Renfo. musculaire sans impact 10H00-11H00	Gym tonique 10H15-11H15	Yoga dynamique 11H00-12H00	Yoga hatha 12H30-13H45 (D) (I)	Renfo. musculaire sans impact 12h30-13h30	Stretching 10h30-11h30
Stretching 11H00-12H00	Yoga hatha 11H00-12H00 (I) (A)	Yoga doux 12H00-13H00	Gym douce 14h00-15h00	Renfo. musculaire sans impact 14H00-15H00	Fit ball 11H30-12H30
Renfo. musculaire sans impact 12H15-13H15	Stretching 11H15-12H15	Pilates 16h30-17h30	Gym douce 15h00-16h00	Gym assise 15H00-16H00	Fit attack 12H30-13H30
Stretching 17H00-18H00	Fit ball 12h30-13h30	Pilates 17h30-18h30	Yoga hatha vinyasa 17H00-18H00	Gym mixte 16H00-17H00	Body sculpt 13H30-14H30
Stretching 18H00-19H00	Stretching mobilité 14h30-15h30	Gym cardio/renfo. 18H00-19H00	Yoga hatha vinyasa 18H00-19H00	Body sculpt 18H00-19H00	
Pilates 19H00-20H00	Pilates 15h30-16h30	Pilates 18h30-19h30	Yoga hatha 18H15-19H30 (D) (I)	Pilates 18h00-19H00 (I)	
Renfo. musculaire 20H00-22H00	Kinémoov' 18H00-19H00	Gym cardio/renfo. 19H00-20H00	Zumba 19H00-20H00	Body sculpt 19H00-20H00	
	Pilates 19H00-20H00	Renfo. musculaire 20H00-21H00	Yoga hatha 19H45-21H00 (I) (A)	Pilates 19h00-20H00 (A)	
	Pilates 20H00-21H00	Renfo. musculaire 21H00-22H00	Fit attack 20H00-21H00	Pilates 20h00-21H00 (D)	
	Pilates 21H00-22H00				

LE PASSEPORT FORME

Composez votre programme de la semaine avec 3 activités au choix et bénéficiez d'un tarif préférentiel *(tarifs p.10)*.

INTENSITÉ

- Doux
- Modéré
- Élevé

NIVEAU

- (D) Débutant
- (I) Intermédiaire
- (A) Avancé

dès 17 ans

FORME & BIEN-ÊTRE

BODY SCULPT

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	Roland VAZZOLER
+17 ans	vendredi	19h00-20h00	Roland VAZZOLER
+17 ans	samedi	13h30-14h30	Albert FORERO DIAZ

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	Albert FORERO DIAZ
+17 ans	samedi	12h30-13h30	Albert FORERO DIAZ

FIT BALL

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	Jennifer GALANT
+17 ans	samedi	11h30-12h30	Albert FORERO DIAZ

GYM ADAPTÉE NOUVEAU

Conçue pour répondre aux besoins des personnes présentant des limitations physiques, psychiques ou chroniques. Des exercices personnalisés respectent les capacités et les limites de chacun, en toute sécurité.

Deux formats sont proposés :

GYM ASSISE : 100% sur chaise

+17 ans	vendredi	15h00-16h00	Roland VAZZOLER

GYM MIXTE : 50% debout - 50% assis

+17 ans	vendredi	16h00-17h00	Roland VAZZOLER

GYM CARDIO-RENFO

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	Roland VAZZOLER
+17 ans	mercredi	19h00-20h00	Roland VAZZOLER

GYM DOUCE

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	14h00-15h00	Amandine MATON
+17 ans	jeudi	15h00-16h00	Amandine MATON



Gym douce

dès 17 ans

FORME & BIEN-ÊTRE

GYM TONIQUE

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	Jennifer GALANT

PILATES

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	lundi	19h00-20h00	Olivia MARTINI	
+17 ans	mardi	15h30-16h30	Olivia MARTINI	
+17 ans	mardi	19h00-20h00	Laura LAGO	
+17 ans	mardi	20h00-21h00	Laura LAGO	
+17 ans	mardi	21h00-22h00	Laura LAGO	
+17 ans	mercredi	16h30-17h30	Amandine MATON	
+17 ans	mercredi	17h30-18h30	Amandine MATON	
+17 ans	mercredi	18h30-19h30	Amandine MATON	
+17 ans	jeudi	12h00-13h00	Amandine MATON	
+17 ans	vendredi	18h00-19h00	Laura LAGO	I
+17 ans	vendredi	19h00-20h00	Laura LAGO	A
+17 ans	vendredi	20h00-21h00	Laura LAGO	D

KINÉMOOV'

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	Patricia NOËL

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

+17 ans	lundi	20h00-22h00	Jonathan MUTAMBA	B
+17 ans	mercredi	20h00-21h00	Jonathan MUTAMBA	
+17 ans	mercredi	21h00-22h00	Jonathan MUTAMBA	

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX

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

+17 ans	lundi	09h00-10h00	Jennifer GALANT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE SANS IMPACT

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	Jennifer GALANT
+17 ans	lundi	12h15-13h15	Jennifer GALANT
+17 ans	vendredi	12h30-13h30	Catherine GAMELIN
+17 ans	vendredi	14h00-15h00	Roland VAZZOLER

SOPHROLOGIE

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	Anne IMBAULT

STRETCHING & MOBILITÉ NOUVEAU

Travailler la mobilité, c'est améliorer son bien-être, prévenir les blessures et se sentir plus à l'aise dans son corps. Le stretching, assouplit les muscles, relâche les tensions et favorise la détente. En combinant les deux, le corps gagne en fluidité, en équilibre et en confort.

+17 ans	mardi	14h30-15h30	Olivia MARTINI

D *débutant* I *intermédiaire* A *avancé* B *tarif catégorie B*

dès 17 ans

FORME & BIEN-ÊTRE

STRETCHING

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	Jennifer GALANT
+17 ans	lundi	17h00-18h00	Patricia NOËL
+17 ans	lundi	18h00-19h00	Patricia NOËL
+17 ans	mardi	11h15-12h15	Jennifer GALANT
+17 ans	samedi	09h30-10h30	Solange MAGADLAH
+17 ans	samedi	10h30-11h30	Solange MAGADLAH

YOGA DOUX

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	Krystel HOUNTCHEGNON
+17 ans	mercredi	12h00-13h00	Krystel HOUNTCHEGNON

YOGA DYNAMIQUE

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	Krystel HOUNTCHEGNON

YOGA HATHA

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	Sofia FITAS	D I
+17 ans	mardi	11h00-12h00	Sofia FITAS	I A
+17 ans	jeudi	12h30-13h45	Marie PERIAUX	
+17 ans	jeudi	18h15-19h30	Marie PERIAUX	
+17 ans	jeudi	19h45-21h00	Marie PERIAUX	

YOGA HATHA VINYASA

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	Mahendra CHUTTOO
+17 ans	jeudi	18h00-19h00	Mahendra CHUTTOO

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	Albert FORERO DIAZ

D *débutant* I *intermédiaire* A *avancé*



Zumba

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 2026

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	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE 2026

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	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE 2026

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	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DÉCEMBRE 2026

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	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JANVIER 2027

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	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FÉVRIER 2027

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
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MARS 2027

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
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVRIL 2027

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	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAI 2027

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	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUIN 2027

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	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JUILLET 2027

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	22	23	24	25
26	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)

INFOS PRATIQUES

Maison des Jeunes et de la Culture de Colombes
96/98 rue Saint-Denis 92700 Colombes
www.mjctheatre.com
accueil@mjctheatre.com
01 56 83 81 81

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Du lundi au samedi de 9h30 à 18h
Vacances scolaires de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

NOTRE ACTUALITÉ !

Inscrivez-vous à notre lettre d'information
et suivez-nous sur nos réseaux sociaux

mjc_theatre_de_colombes

mjc theatre de colombes

ACCÈS

En transilien J

Depuis la Gare Saint-Lazare
direction Ermont-Eaubonne
Arrêt Colombes + 8 minutes à pied

En métro 13

Arrêt Asnières Gennevilliers-Les Courtilles
+ 8 minutes de bus 304 ou 378
Arrêt Église de Colombes

En bus

164 - 167 - 176 - 276 - 304 - 366 - 378 - 566
Arrêt Église de Colombes

En tram 2

Arrêt Victor Basch + 8 minutes de bus
304 ou 378
Arrêt Église de Colombes

En voiture

Depuis A86 à quelques minutes
sortie Colombes/Colombes Europe
Depuis Paris, sortie Porte de Champerret

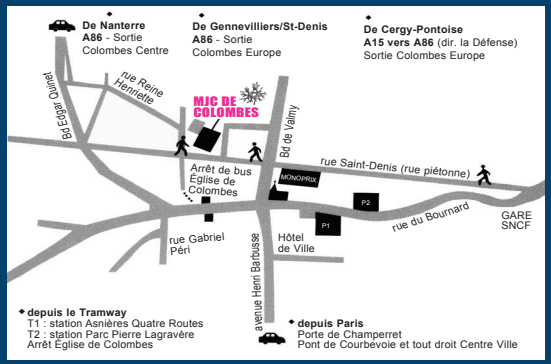
Parkings

Hôtel de Ville P1
Le Village P2
Saint-Denis P3

En vélo / trottinette

Arceaux à vélo sur le parvis
Station Velib près de la gare de Colombes

Brochure annuelle des ateliers 2026-2027
Conception et réalisation : Djahida KABOUIA
Coordination : Stéphanie GILLE
Photographies : Clothilde VALADE, Hervé KERNE
Tirage : 4000 exemplaires
Impression : APF Entreprises 3i concept Imprim'Vert



Maison des Jeunes et de la Culture de Colombes
96/98 rue Saint-Denis 92700 Colombes
01 56 83 81 81
www.mjctheatre.com
accueil@mjctheatre.com

Avec le soutien de