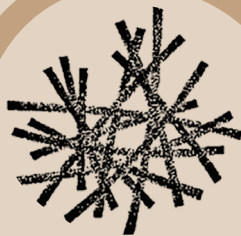


2024-2025



Maison des Jeunes
et de la Culture
de Colombes

ÉDITOS



La Maison des Jeunes et de la Culture incarne **un lieu de vie incontournable pour la ville où se mêlent parents et enfants, petits et adolescents qui font vivre ce lien social auquel nous sommes fortement attachés.**

Véritable pierre angulaire de l'**éducation populaire**, la MJC de Colombes constitue un espace d'expression à part entière, enrichie par un programme **diversifié et adapté à tous les publics. Sport, arts martiaux, danse, chant, théâtre**, etc. ; autant de disciplines qui permettent à tous les talents de s'exprimer dans un esprit de cohésion, d'émancipation et de dépassement de soi. L'occasion de se réunir autour de différentes disciplines qui susciteront de nouvelles passions chez toutes les générations.

Bien plus qu'un **lieu de divertissement**, la MJC offre également les moyens d'enrichir un bagage culturel et de **développer son sens de l'écoute et de l'adaptation auprès d'un groupe et de ses différences.**

Forte d'une riche palette d'activités et d'une équipe dévouée, c'est aussi chaque année l'opportunité de participer à de **nouveaux projets toujours plus ambitieux**. Se renouveler c'est faire le choix de répondre aux attentes de nouvelles générations et des besoins de ses futurs adhérents qui peuvent d'ores et déjà s'inscrire pour **cette saison 2024-2025 qui s'annonce une nouvelle fois riche en émotions.**

L'**ensemble des équipes municipales, éducatives et sportives mais aussi des bénévoles expérimentés**, contribueront à cette émulation collective qui fait de cet établissement une référence depuis tant d'années au sein de notre commune que nous représentons avec fierté.

Patrick CHAIMOVITCH
Maire de Colombes

Elizabeth CHOQUET
Maire adjointe à la vie associative



La Maison des Jeunes et de la Culture de Colombes accueille ses publics dans un vaste lieu, doté de **nombreux espaces d'activités** : studios de danse, gymnase, mur d'escalade, dojo, ateliers arts plastiques, théâtre...

L'équipe pédagogique est composée d'une cinquantaine d'**enseignants qualifiés, engagés et sympathiques.**

Découvrez le programme des activités artistiques et sportives à l'année, que la MJC vous a concocté pour la saison qui s'étend de **septembre 2024 à juin 2025**. Ces activités s'adressent à tous : **enfants, adolescents et adultes.**

La MJC de Colombes, c'est aussi un lieu de **rencontres, d'échanges, de partage, de découvertes**. Des expositions, des spectacles vivants, des stages, des événements culturels et festifs vous sont proposés tout au long de l'année.

Enfin la MJC, c'est une association loi 1901 qui œuvre à l'**éducation populaire**, avec le soutien de la municipalité de Colombes :

- en tissant avec les habitants, le lien social indispensable au bien vivre ensemble,
- en offrant un lieu d'échanges fondé sur la diversité des publics, propice au respect et à l'enrichissement mutuel

Rejoignez les 2 000 adhérents qui fréquentent ce lieu de vie, faites-nous part de vos suggestions, contribuez au NOUVEAU SOUFFLE qui anime notre belle Maison des Jeunes et de la Culture.

Catherine HAEGEL
Présidente de la MJC de Colombes

SOMMAIRE

P. 1	Éditos
P. 2	Sommaire
P. 3	Qui sommes-nous ?
P. 4	Qu'est ce qu'une MJC ?
P. 5/7	Activités 18 mois-5 ans
P. 8/11	Activités 6-12 ans
P. 12/15	Activités 13-17 ans
P. 16/21	Activités + 17 ans
P. 22/25	Équipe pédagogique
P. 26	Infos pratiques
P. 27/28	Règlement de l'adhérent
P. 29	Équipe permanente et Conseil d'administration
P. 30	Tarifs

QUI SOMMES-NOUS ?

Bienvenue à la Maison des Jeunes et de la Culture 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. Entretemps 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 m² qui met à leur disposition :

- Deux studios de danse
- Trois salles polyvalentes
- Un gymnase de 800 m² modulable en salle de spectacle (490 places en gradin - hauteur sous gril fixe 6,52 m
4 trapèzes - écran 6,50 x 15 mètres)
- Une salle de réunion
- Deux ateliers d'arts plastiques
- Un mur d'escalade
- Un dojo
- Une salle de cinéma-théâtre de 220 places
- Plusieurs espaces d'exposition
- Une cafétéria ouvrant sur le jardin intérieur

LA MAISON A MAINTENANT 70 ANS PASSÉS... 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 !



QU'EST CE QU'UNE MJC ?

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 œuvre 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**, 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 !**



ACTIVITÉS 18 MOIS-5 ANS

La MJC vous propose des cours appropriés d'éveil et d'initiation autour du sport, de l'art et des langues. Découvrez ici ce qui correspondra le mieux à votre enfant !

Éveil musical



Dessin peinture



Baby judo



Éveil corporel



Baby gym





Baby karaté

Activités corporelles

BABY GYM PARENTS-ENFANTS

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 de 9h30 à 10h15 - FABGE01 **PE**

Jennifer Galant

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 de 17h15 à 18h - FABGE02 **PS**

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

Jennifer Galant

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 de 9h30 à 10h30 - FASPE04

Christophe Cabiran

Arts martiaux

BABY JUDO

Initiation au judo construite autour du développement général de l'enfant : favoriser une meilleure coordination gestuelle et développer son goût de l'effort de la persévérance.

4-5 ans : mercredi de 9h30 à 10h30 - AMBJE01

4-5 ans : mercredi de 10h30 à 11h30 - AMBJE02

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

4-5 ans : samedi de 11h30 à 12h30 - AMBJE04

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

Nora Yassa

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

BABY KARATÉ

Enchaînement de mouvements que l'enfant doit mémoriser et exécuter dans la discipline et le respect des règles et des camarades. Son énergie sera canalisée et libérée de manière constructive.

4-5 ans : mardi de 17h à 18h - AMBKE01

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

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

Christophe Cabiran

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

Arts plastiques

Danse

Musique

ÉVEIL ARTISTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE

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

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

*Adélaïde Dagnet, Agnès Figus, Emmanuelle Lévy

4-5 ans : samedi de 9h à 10h30 - FBARE02** **NOUVEAU**

**Roberto Fierro, Youssef Iderdar, Félix Rouxel

Arts plastiques

DESSIN PEINTURE

Découverte de nombreuses techniques de dessin et de peinture. A partir de document ou d'oeuvres d'artistes, l'élève libère son imagination et sa créativité, le tout de façon ludique.

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

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

5-7 ans : mercredi de 15h à 16h - FADEE05

Emmanuelle Lévy

Danse

DANSE CLASSIQUE

Acquisition de la souplesse des articulations nécessaire à l'exécution des différents mouvements de danse. Principes fondamentaux : attitude générale du corps, alignement de la tête et des épaules dans une verticale, silhouette longiligne, danse sur les pointes et souplesse.

5-6 ans : mercredi de 14h à 15h - FACLE01

5-6 ans : mercredi de 17h à 18h - FACLE08

Clémence Lemarchand

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.

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

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

4-5 ans : vendredi de 17h15 à 18h - FAMOE13*

*Emilie Meyer **Séverine Milcent ***Léa Rosiak

Musique

ÉVEIL MUSICAL

Ce cours aborde la rythmique corporelle avec les enfants : les notions musicales sont explorées à travers le mouvement. L'enfant développe des aptitudes auditives, motrices et sa concentration en utilisant sa voix, le langage, le chant, son corps et divers instruments.

18 mois-3 ans : mercredi de 9h15 à 10h - FAMUE03 **PE**

4-6 ans : mercredi de 14h à 15h - FAMUE01

Adélaïde Dagnet

Langue

ANGLAIS-KID'S BOX

Grâce à la méthode ludique Kid's Box développée par l'Université de Cambridge, les enfants abordent le vocabulaire et la grammaire, contextualisée et pratiquée au travers d'histoires, de chansons et de jeux.

Kid's box starter

5-6 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - FAANE01 - déb

1ère partie - Grande section/CP

5-6 ans : samedi de 11h30 à 12h30 - FAANE02 - inter

2ème partie - Grande section/CP

Violette Khatami



Éveil corporel



Sport éveil

ACTIVITÉS 6-12 ANS

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

Danse classique



Hip-Hop new style



Dessin peinture



Anglais



Boxe française





Escalade

Activités corporelles

ARTS DU CIRQUE

Acrobaties en équilibre, au sol, dans les airs : tissu, trapèze, fil, mini-trampoline, pyramides, boules... Le cirque est synonyme de force, de poésie, d'effort, de performance et d'adrénaline.

8-10 ans : mercredi de 13h à 14h - FACIE01 - déb

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

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

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

Gérolt Büchler

ESCALADE

Notre mur de 7 m de haut invite au sensationnel et au dépassement de soi. L'escalade permet de développer sa coordination, sa souplesse et sa musculature.

8-9 ans : mercredi de 10h à 11h - FAESE05** **Nouveau**

8-9 ans : mercredi de 11h à 12h - FAESE06** **Nouveau**

10-11 ans : mercredi de 13h à 14h - FAESE01*

10-11 ans : mercredi de 15h à 16h - FAESE03*

12-13 ans : mercredi de 14h à 15h - FAESE02*

12-13 ans : mercredi de 16h à 17h - FAESE04*

*Franck Ansquer **Franck Muquet

GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Cette discipline sportive à composante artistique utilise différents accessoires : rubans, cordes, ballons, cerceaux, massues.

6-7 ans : mercredi de 10h à 11h - FAGRE05 **Nouveau**

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

8-9 ans : mercredi de 11h à 12h - FAGRE04 **Nouveau**

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

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

Jennifer Galant

GYM LUDIQUE ENFANT

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.

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

Roland Vazzoler

MULTISPORTS

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

6-8 ans : mercredi de 10h30 à 11h30 - FASPE02

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

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

Christophe Cabiran

Arts martiaux

BOXE FRANCAISE **Nouveau**

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 de 17h à 18h - FBOBOE01

10-12 ans : jeudi de 18h à 19h - FBOBOE02

Benjamin Masoka Mapendo

JUDO

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

6-8 ans : mercredi de 11h30 à 12h30 - AMJUE01

6-8 ans : mercredi de 13h à 14h - AMJUE02

6-8 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - AMJUE04

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

9-12 ans : mercredi de 14h à 15h - AMJUE03

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

Nora Yassa

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATÉ

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

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

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

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

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

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

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

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

Christophe Cabiran

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KUNG-FU

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

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

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

Mahmoud Migaou

Arts plastiques

COUTURE

Coupe de tissus, bâtis, points à la main, points à la machine... toutes les techniques de base qui servent ensuite à la création de vêtements. Pour agrémenter le tout, quelques bases de la broderie seront enseignées.

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

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

12-16 ans : mercredi de 18h15 à 19h30 - FACSE02**

Jacqueline Peloille* *Elisabeth Peri*

DESSIN PEINTURE

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

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

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

5-7 ans : mercredi de 15h à 16h - FADEE05*

6-8 ans : samedi de 13h30 à 14h30 - FADEE07**

8-10 ans : mercredi de 13h à 14h - FADEE03*

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

9-12 ans : samedi de 14h30 à 15h30 - FADEE10**

11-14 ans : mercredi de 16h à 17h - FADEE06*

Emmanuelle Lévy* *Athéna Mangue*

ILLUSTRATION ET STREET ART

Laissez libre cours à votre fibre artistique et créative lors d'ateliers en intérieur et en extérieur sur le territoire urbain. Peinture à la bombe, dessin, pochoir, personnalisation d'accessoires.

11-15 ans : mercredi de 14h à 16h - FBGRA01 **B**

Guillaume Yome

MODE ET 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, coupe de tissus, montage et finitions, couture à la main et à la machine.

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

Jacqueline Peloille

POTERIE SCULPTURE CÉRAMIQUE

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

6-8 ans : mardi de 17h à 18h - FAPOE05

6-8 ans : mercredi de 14h à 15h - FAPOE01

6-8 ans : mercredi de 16h à 17h - FAPOE03

9-12 ans : mercredi de 15h à 16h - FAPOE02

9-12 ans : mercredi de 17h à 18h - FAPOE04

Laurence Duhamel

Danse

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.

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

Sindou Cissé

DANSE CLASSIQUE

Acquisition de la souplesse des articulations nécessaire à l'exécution des différents mouvements de danse. Principes fondamentaux : attitude générale du corps, alignement de la tête et des épaules dans une verticale, silhouette longiligne, danse sur les pointes et souplesse.

5-6 ans : mercredi de 14h à 15h - FACLE01**

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

7-8 ans : mercredi de 13h à 14h - FACLE06**

9-10 ans : mercredi de 15h à 16h - FACLE02**

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

11-13 ans : mercredi de 16h à 17h - FACLE03**

Agnès Figus* *Clémence Lemarchand*

HIP-HOP NEW STYLE

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

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

6-8 ans : samedi de 14h à 15h - FABRE03

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

Louliane Bastel Aka Yoshi

DANSE CONTEMPORAINE

Prise de conscience des différentes parties de son corps et de la place qu'il occupe en mouvement, dans un espace donné, en musique.

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

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

Emilie Legret

MODERN'JAZZ

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

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

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

9-12 ans : mardi de 18h à 19h - FAMOE06*

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

* Séverine Milcent ** Léa Rosiak

Langues

ANGLAIS-KID'S BOX

Grâce à la méthode ludique Kid's Box développée par l'Université de Cambridge, les enfants abordent le vocabulaire et la grammaire, contextualisée et pratiquée au travers d'histoires, de chansons et de jeux.

Kid's box starter 1ère partie - grande section/CP

5-6 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - FAANE01 - déb

Kid's box starter 2ème partie - grande section/CP

5-6 ans : samedi de 11h30 à 12h30 - FAANE02 - inter

Kid's box 1 - CE1/CE2

7-8 ans : samedi de 9h30 à 10h30 - FAANE03 - (1ère partie)

7-8 ans : samedi de 14h30 à 15h30 - FAANE04 - (2ème partie)

Kid's box 2

9-10 ans : samedi de 15h30 à 16h30 - FAANE05 - CM1/CM2

11-12 ans : samedi de 13h30 à 14h30 - FAANE06 - 6ème/5ème

Violette Khatami

Musique

ÉVEIL MUSICAL

Ce cours aborde la rythmique corporelle avec les enfants : les notions musicales sont explorées à travers le mouvement. L'enfant développe des aptitudes auditives, motrices et sa concentration en utilisant sa voix, le langage, le chant, son corps et divers instruments.

4-6 ans : mercredi de 14h à 15h - FAMUE01

Adélaïde Dagnet

GUITARE

Groupe de 5 pour les débutants, jusqu'à 8 pour les intermédiaires. En intermédiaire perfectionnement de la pratique, développement du sens rythmique et mélodique, étude de l'harmonie et des techniques d'improvisation.

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

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

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

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

9-13 ans : jeudi de 19h à 19h30 - FAGUE05 - déb

9-13 ans : jeudi de 19h30 à 20h - FAGUE06 - inter

Stéphane Legout

Théâtre

COMÉDIE MUSICALE Nouveau

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 de 17h à 18h - FACME01

Léa Rosiak

THÉÂTRE

Activités théâtrales variées pour favoriser l'imaginaire, éveiller les sens, explorer les émotions, travailler la voix jusqu'à aboutir au travail d'interprétation de manière ludique et poétique.

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

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

8-10 ans : mercredi de 12h à 13h - FATHE10* Nouveau

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

8-10 ans : mercredi de 18h à 19h - FATHE07** Nouveau

8-10 ans : samedi de 11h à 12h - FATHE06*

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

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

11-13 ans : samedi de 12h à 13h15 - FATHA01*

*Collectif Lilalune etc. **Baptiste Philippe

Atelier théâtre



ACTIVITÉS 13-17 ANS

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

Illustration et street art



Poterie sculpture et céramique



Modern'jazz



Hip-hop new style



Judo





Mode et stylisme

Activités corporelles

ARTS DU CIRQUE

Amène au dépassement de soi et propose d'occuper différemment l'espace. Acrobaties en équilibre, au sol, dans les airs : tissu, trapèze, fil, mini-trampoline, pyramides, boules... Le cirque est synonyme de force, de poésie, d'effort, de performance et d'adrénaline.

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

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

14-17 ans : mardi de 18h à 19h45 - FBCIA01

Gérolde Büchler

ESCALADE

Entre escalade de blocs et pratique encordée, notre mur de 7 mètres de haut invite au sensationnel et au dépassement de soi. Vous développez votre coordination, votre souplesse et votre musculature.

12-13 ans : mercredi de 14h à 15h - FAESE02

12-13 ans : mercredi de 16h à 17h - FAESE04

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

Franck Ansquer

GYM MIX Nouveau

Mix de différentes techniques : la mobilité, le renforcement musculaire, le Pilates, le stretching. Totalement dépourvue d'impact, elle vise un travail musculaire en profondeur assorti d'une belle amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse.

+ 16 ans : mercredi de 18h à 19h - FAGMA01

Roland Vazzoler

GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Cette discipline sportive à composante artistique utilise différents accessoires au sol : rubans, cordes, ballons, cerceaux, massues, en individuel, en duo et en groupe.

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

Jennifer Galant

Arts martiaux

JUDO

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

13-17 ans : mercredi de 15h à 16h - AMJUA01

Nora Yassa

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATÉ

Maîtrise de la latéralité. Se déplacer vite, projeter pieds ou mains, sans contact ou presque, mais avec déjà des bases de karaté. Dans tous les arts martiaux, le code moral fait partie de l'engagement : respect, politesse.

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

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

+13 ans : vendredi de 20h à 22h - FBKAA01 **B**

Christophe Cabiran

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KUNG-FU

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

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

Mahmoud Migaou

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.

+16 ans : jeudi de 10h à 11h - AMQGA03

Catherine Gamelin

Arts plastiques

BD-MANGA

Cet atelier permet de dessiner, tout en stimulant et développant l'imaginaire, pour pouvoir composer intégralement sa propre histoire.

+13 ans : mercredi de 18h à 20h - FBMAA01 **B**

Isabelle André

COUTURE

Coupe de tissus, bâtis, points à la main, points à la machine... Toutes les techniques de base qui servent ensuite à la création de vêtements. Pour agrémenter le tout, quelques bases de broderie seront enseignées.

12-16 ans : mercredi de 18h15 à 19h30 - FACSE02

Elisabeth Peri

DESSIN D'OBSERVATION

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

+13 ans : samedi de 15h30 à 17h30 - FBDEA04 **B**

Athéna Mangue

DESSIN PEINTURE

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

11-14 ans : mercredi de 16h à 17h - FADEE06

Emmanuelle Lévy

ILLUSTRATION ET STREET ART

Laissez libre cours à votre fibre artistique et créative lors d'ateliers en intérieur et en extérieur sur le territoire urbain. Peinture à la bombe, dessin, pochoir, personnalisation d'accessoires.

11-15 ans : mercredi de 14h à 16h - FBGRA01 **B**

Guillaume Yome

MODE ET 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.

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

Jacqueline Peloille

POTERIE SCULPTURE CÉRAMIQUE

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

13-17 ans : mardi de 18h à 19h - FAPOE06

Laurence Duhamel

Fournitures en vente à l'accueil de la MJC

Chant

CHANTEZ AVEC LE UKULÉLÉ

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

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

Dahlia Dumont

Danse

CLAQUETTES ET CHORÉGRAPHIE

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 de 20h à 21h - FAQTA01

Catherine Gamelin

DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

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.

+13 ans : lundi de 19h à 20h15 - FAAFA02 - déb

Sindou Cissé

DANSE CONTEMPORAINE

Danse très créative qui s'axe autour de l'expérimentation du temps, de l'espace, de l'énergie, de la sensation du poids et du ressenti. Elle repose sur l'émotion qui conduit au geste.

13-17 ans : vendredi de 18h à 19h - FAMOA01 - inter**

+16 ans : vendredi de 12h30 à 14h - FACOA02 - inter/avancé*

+16 ans : mercredi de 20h à 21h30 - FACOA01 - inter/avancé*

**Emilie Legret **Emilie Meyer*

DANSE CLASSIQUE

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

11-13 ans : mercredi de 16h à 17h - FACLE03**

+16 ans : mardi de 20h à 21h30 - FACLA06 - inter/avancé*

**Emilie Legret **Clémence Lemarchand*

HIP-HOP NEW STYLE

La danse allie plusieurs styles dont le popping, le locking, le waving, le waacking et plus encore. Vision du hip-hop orientée sur l'instinctif, l'esprit urbain et l'amusement.

13-17 ans : samedi de 12h30 à 14h - FABRA01

Louliane Bastel Aka Yoshi

K-POP

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

13-17 ans : mardi de 17h30 à 18h45 - FAKPA01

Rayane Recinos Aka Sora

MODERN'JAZZ

Développe le sens artistique, avec un travail technique rigoureux. Style de danse dynamique qui mélange la technique du jazz avec des mouvements contemporains et expressifs.

13-17 ans : mardi de 19h à 20h - FAMOA04 - déb/inter

Séverine Milcent

Musique

GUITARE FLAMENCA

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

+13 ans : mardi de 18h à 19h - FAGFA02 - inter

Paul Buttin

GUITARE JAZZ

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

+13 ans : mardi de 21h à 22h - FAGJA01 - inter

Paul Buttin

GUITARE

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

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

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

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

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

9-13 ans : jeudi de 19h à 19h30 - FAGUE05 - déb**

9-13 ans : jeudi de 19h30 à 20h - FAGUE06 - inter**

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

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

+13 ans : mardi de 20h à 21h - FAGUA03 - inter*

+13 ans : jeudi de 20h à 21h - FAGUA04 - inter/avancé**

**Paul Buttin **Stéphane Legout*

Théâtre

THÉÂTRE

Activités théâtrales variées pour favoriser l'imaginaire, éveiller les sens, explorer les émotions, travailler la voix jusqu'à aboutir au travail d'interprétation de manière ludique et poétique.

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

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

11-13 ans : samedi de 12h à 13h15 - FATHA01

14-17 ans : samedi de 13h15 à 14h30 - FATHE08

Collectif Lilalune etc.

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 de 16h30 à 18h - FATHE09

Collectif Lilalune etc.

Gym rythmique et sportive



ACTIVITÉS + 17 ANS

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

Qi gong*Swiss-Ball/Gym-Ball**Danse Bollywood**Zumba**Couture*



Danse africaine traditionnelle

Activités corporelles

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 aussi de travailler sa coordination et sa concentration.

+17 ans : lundi de 12h30 à 13h30 - FOBTA02

+17 ans : lundi de 19h à 20h - FOBTA01

+17 ans : mardi de 19h à 20h - FOBTA04

Patricia Noël

GYM ASSISE

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

+17 ans : vendredi de 15h à 16h - FOGAA01

Roland Vazzoler

GYM DOUCE

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

+17 ans : jeudi de 14h à 15h - FODOA02

+17 ans : jeudi de 15h à 16h - FODOA03

Jennifer Galant

GYM FORME

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

+17 ans : lundi de 10h à 11h - FOFOA01*

+17 ans : lundi de 12h15 à 13h15 - FOFOA02*

+17 ans : vendredi de 12h30 à 13h30 - FOFOA03*

+17 ans : vendredi de 14h à 15h - FOFOA04**

*Jennifer Galant **Roland Vazzoler

GYM GLOBALE

Permet d'améliorer son gainage, son équilibre et de renforcer l'ensemble du corps. Inspirée de la méthode Pilates.

+17 ans : vendredi de 18h à 19h - FOGLA01

+17 ans : vendredi de 19h à 20h - FOGLA02

Roland Vazzoler

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 de 10h15 à 11h15 - FOTOA01*

+17 ans : mercredi de 19h à 20h - FOTOA02**

*Jennifer Galant **Roland Vazzoler

GYM MIX Nouveau

Mix de différentes techniques : la mobilité, le renforcement musculaire, le Pilates, le stretching. Totalement dépourvue d'impact, elle vise un travail musculaire en profondeur assorti d'une belle amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse.

+ 16 ans : mercredi de 18h à 19h - FAGMA01

Roland Vazzoler

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 : mardi de 16h à 17h - FOPIA01***

+17 ans : mardi de 19h à 20h - FOPIA02*

+17 ans : mardi de 20h à 21h - FOPIA03*

+17 ans : mercredi de 16h30 à 17h30 - FOPIA04**

+17 ans : mercredi de 17h30 à 18h30 - FOPIA05**

+17 ans : jeudi de 12h à 13h - FOPIA09** Nouveau

+17 ans : jeudi de 13h à 14h - FOPIA10** Nouveau

+17 ans : vendredi de 18h à 19h - FOPIA06 - inter*

+17 ans : vendredi de 19h à 20h - FOPIA07 - avancé*

+17 ans : vendredi de 20h à 21h - FOPIA08 - déb*

*Laura Lago **Amandine Maton ***Patricia Noël

Gym forme



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 de 20h à 22h - FBRMA01 **B**

+17 ans : mercredi de 20h à 22h - FBRMA02 **B**

Christophe Cabiran

RÉVEIL ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX

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

+17 ans : lundi de 9h à 10h - FORMA01

Jennifer Galant

STRETCHING

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

+17 ans : lundi de 11h à 12h - FOSTA01*

+17 ans : lundi de 17h à 18h - FOSTA05***

+17 ans : lundi de 18h à 19h - FOSTA02***

+17 ans : mardi de 11h15 à 12h15 - FOSTA03*

+17 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - FOSTA04**

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

SWISS-BALL GYM-BALL

Consiste à enchaîner des mouvements fractionnés entre le statique et le dynamique en utilisant un gros ballon. Permet de travailler les muscles en profondeur tout en douceur.

+17 ans : mardi de 12h30 à 13h30 - FOBA02

Jennifer Galant

Bien-être

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 de 18h à 19h - FOKMA01

Patricia Noël

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 réduire le stress et l'anxiété pour développer plus de sérénité au quotidien.

+17 ans : vendredi de 11h à 12h - FARGA01

Nathalie Traube

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 de 10h à 11h - FOYOA08

+17 ans : mercredi de 12h à 13h - FOYOA09

Krystel Hountchégnon

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 de 10h à 11h - FOYOA01 - déb/inter*

+17 ans : mardi de 11h à 12h - FOYOA07 - inter/avancé*

+17 ans : jeudi de 12h30 à 13h45 - FOYOA02** **NOUVEAU**

+17 ans : jeudi de 18h15 à 19h30 - FOYOA05**

+17 ans : jeudi de 19h45 à 21h - FOYOA06**

*Sofia Fitas **Marie Periaux

YOGA TONIQUE

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

+17 ans : mercredi de 11h à 12h - FOYOA10

Krystel Hountchégnon

Tai chi chuan



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 de 17h à 18h - FOYOA03 - tous niveaux

+17 ans : jeudi de 18h à 19h - FOYOA04 - tous niveaux

Mahendra Chuttoo

Arts martiaux

AIKIDO

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

+17 ans : lundi de 20h à 21h30 - AMKDA01

Mathieu Chazeau

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATÉ

Maîtrise de la latéralité. Se déplacer vite, projeter pieds ou mains, sans contact ou presque, mais avec déjà des bases de karaté. Dans tous les arts martiaux, le code moral fait partie de l'engagement : respect, politesse, salut.

+14 ans : vendredi de 20h à 22h - FBKAA01 **B**

Christophe Cabiran

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

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.

+16 ans : jeudi de 10h à 11h - AMQGA03

+17 ans : mercredi de 19h à 20h - AMQGA02

Catherine Gamelin

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 de 20h à 22h - FBSDA01 **B**

Christophe Cabiran

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

TAI CHI CHUAN

Aspiration à la sérénité et à la compréhension de soi, c'est un exercice intérieur... C'est aussi une méthode de self-défense très élaborée et efficace.

+17 ans : lundi de 10h30 à 12h - AMTAA01 - déb/inter**

+17 ans : mercredi de 19h30 à 21h - AMTAA02 - tous niveaux*

+17 ans : jeudi de 19h30 à 21h - AMTAA03 - tous niveaux*

+17 ans : vendredi de 10h30 à 12h - AMTAA05 - déb/inter**

+17 ans : vendredi de 15h30 à 17h - AMTAA06 - avancé**/**

**François Chassagne **Pierrette Decis*

Arts plastiques

BD-MANGA

Cet atelier permet de dessiner, tout en stimulant et développant l'imaginaire, pour pouvoir composer intégralement sa propre histoire.

+13 ans : mercredi de 18h à 20h - FBMAA01 **B**

Isabelle André

DESSIN D'OBSERVATION

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

+13 ans : samedi de 15h30 à 17h30 - FBDEA04 **B**

Athéna Mangué

DESSIN PEINTURE

Cet atelier aborde les bases de la représentation, les méthodes et les techniques liées au dessin et à la peinture.

+17 ans : mardi de 10h30 à 13h - FBDEA01** **B**

+17 ans : mardi de 13h45 à 16h15 - FBDEA02** **B**

+17 ans : mardi de 19h30 à 22h - FBDEA03* **B**

**Emmanuelle Levy **Sophie Truant*

Fournitures en vente à l'accueil de la MJC

DESSIN PEINTURE, LE CORPS HUMAIN

Le dessin du corps humain est une discipline à la fois technique et créative. Grâce à l'étude des grands maîtres de l'histoire de l'art, nous pratiquerons diverses techniques allant du croquis à la peinture.

+17 ans : lundi de 18h30 à 20h30 - FBCHA01 **B**

Isa André

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

MODE ET 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.

+17 ans : vendredi de 19h30 à 21h30 - FBPSA01 **B**

Jacquette Pelouille

PEINTURE SUR SOIE

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

+17 ans : jeudi de 10h à 12h30 - FBPSA02 **B**

+17 ans : jeudi de 14h à 16h30 - FBPSA01 **B**

Violette Khatami

Fournitures en vente à l'accueil MJC

POTERIE SCULPTURE CÉRAMIQUE

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

+17 ans : mardi de 14h à 16h30 - FBPOA01 **B**

+17 ans : mercredi de 10h30 à 13h - FBPOA03 **Nouveau**

+17 ans : mercredi de 19h à 21h30 - FBPOA02 **B**

Laurence Duhamel

Fournitures en vente à l'accueil MJC

ZEN ART - L'ART THÉRAPIE **Nouveau**

Venez vous initier à la création de mandalas et rosaces inspirées par la culture indienne et parse, et profitez de la relaxation mentale qu'ils procurent ! Une autre manière de méditer !

+17 ans : jeudi de 17h à 19h - FBZA001 **B**

Violette Khatami

Chant

CHANTEZ AVEC LE UKULÉLÉ

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

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

Dahlia Dumont

CHORALE

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. On attend une assiduité pour la réussite des concerts.

+17 ans : jeudi de 19h30 à 21h30 - FBCHA02 **B**

Dahlia Dumont

Danse

CLAQUETTES ET CHORÉGRAPHIE

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 de 20h à 21h - FAQTA01

Catherine Gamelin

DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

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.

+13 ans : lundi de 19h à 20h15 - FAAFA02 - déb

+17 ans : lundi de 20h30 à 22h30 - FBFA01 **B**

Sindou Cissé

*Accompagné d'un percussionniste

DANSE AFROKAJAZZ

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

+17 ans : mardi de 20h30 à 22h - FBBA01* **B**

Jean-Claude Marignale

*Accompagné d'un percussionniste

DANSE BOLLYWOOD

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

+17 ans : vendredi de 20h à 21h - FABWA01

Nandita Bollydance

DANSE CLASSIQUE

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

+16 ans : mardi de 20h à 21h30 - FACLA06 - inter/avancé**

+17 ans : samedi de 9h30 à 11h - FACLA02 - déb*

+17 ans : samedi de 11h à 12h30 - FACLA03 - inter*

+17 ans : samedi de 13h à 14h30 - FACLA04 - inter/avancé*

*Frédéric Finnaz **Emilie Legret

DANSE CONTEMPORAINE

Danse très créative qui s'axe autour de l'expérimentation du temps de l'espace, de l'énergie, de la sensation du poids et du ressenti. Elle repose sur l'émotion qui conduit au geste.

+16 ans : mercredi de 20h à 21h30 - FACOA01 - inter/avancé*

+16 ans : vendredi de 12h30 à 14h - FACOA02 - inter/avancé*

+17 ans : vendredi de 19h à 20h30 - FAMOA05 - déb/inter**

*Emilie Legret **Emilie Meyer

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 de 14h30 à 16h - FAORA01 - déb

+17 ans : samedi de 16h à 17h30 - FAORA02 - inter/avancé

Laurence Dehaene

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

+17 ans : lundi de 19h à 20h - FAFLA01 - déb

+17 ans : lundi de 20h à 21h15 - FAFLA02 - inter

+17 ans : lundi de 21h15 à 22h30 - FAFLA03 - avancé

Caroline Pastor

MODERN'JAZZ

Développe le sens artistique, avec un travail technique rigoureux. Style de danse dynamique qui mélange la technique du jazz avec des mouvements contemporains et expressifs.

+17 ans : mardi de 19h à 20h30 - FAMOA02 - inter/avancé*

+17 ans : mardi de 20h à 21h30 - FAMOA03 - déb/inter**

*Jean-Claude Marignale **Séverine Milcent

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 de 18h45 à 20h - FASJA01

Rayane Recinos Aka Sora

ZUMBA Nouveau

Des rythmes latins (*salsa, reggaeton, merengue*), du RnB, d'afrobeats. Venez voyager aux 4 coins du monde, le tout dans une ambiance festive et bienveillante.

+17 ans : jeudi de 19h à 20h - FAZUA01

+17 ans : jeudi de 20h à 21h - FAZUA02

Steven Agossa-Bouriat

Musique

GUITARE

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

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

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

+13 ans : mardi de 20h à 21h - FAGUA03 - inter*

+13 ans : jeudi de 20h à 21h - FAGUA04 - inter/avancé**

*Paul Buttin **Stéphane Legout

GUITARE FLAMENCA

Développer notre technique au travers des différents « palos » (rythmes) et falsetas (mélodies) qui rendent cet art unique et si envoûtant. Des bases de guitare sont nécessaires pour ce cours.

+13 ans : mardi de 18h à 19h - FAGFA02 - inter

Paul Buttin

GUITARE JAZZ

Apprendre ensemble les clés de la liberté d'improvisation en musique à travers le jazz. Vous avez déjà des bases de guitare et souhaitez développer vos propres discours en solo ? Ce cours est fait pour vous !

+13 ans : mardi de 21h à 22h - FAGJA01 - inter

Paul Buttin

Théâtre

THÉÂTRE

Découvrir ou se perfectionner à l'interprétation de manière ludique, avec un travail de scènes et des exercices corporels et vocaux.

+17 ans : mercredi de 19h à 22h - FBTHA02 B Nouveau

Baptiste Philippe

Street jazz



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Steven
Agossa-Bouriat
 Isabelle
André
 Franck
Ansquer
 Louliane
Bastel AkaYoshi
 Nandita
Bollydance
 Gérold
Büchler
 Paul
Buttin
 Christophe
Cabiran
 François
Chassagne

Mathieu
Chazeau
 Mahendra
Chuttoo
 Sindou
Cissé
 Collectif
Lilalune etc.
 Adélaïde
Dagnet
 Pierrette
Decis
 Laurence
Dehaene
 Laurence
Duhamel
 Dahlia
Dumont

Agnès
Figus
 Frédéric
Finnaz
 Sofia
Fitas
 Jennifer
Galant
 Catherine
Gamelin
 Krystel
Hountchégnon
 Violette
Khatami
 Laura
Lago
 Stéphanie
Legout
 Émilie
Legret
 Clémence
Lemarchand
 Emmanuelle
Levy
 Solange
Magadlah

Athéna
Mangué
 Jean-Claude
Marignale
 Benjamin
Masoka-Mapendo
 Amandine
Maton
 Émilie
Meyer
 Mahmoud
Migaou
 Séverine
Milcent
 Franck
Muquet
 Patricia
Noël
 Caroline
Pastor
 Jacqueline
Pelolle
 Marie
Periaux
 Elisabeth
Périe

Baptiste
Philippe
 Rayane
Recinos Aka Sora
 Léa
Rosiak
 Nathalie
Traube
 Sophie
Truant
 Roland
Vazzoler
 Nora
Yassa
 Guillaume
Yome



Steven AGOSSA-BOURIAT

Steven, instructeur Zumba depuis 2016, passionné de danse et fitness depuis son plus jeune âge, a rejoint l'équipe ZumbaFrance en 2017.



Isabelle ANDRÉ

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



Franck ANSQUER

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 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 Cie « Les Zamabulles » et s'est spécialisé dans l'accompagnement des projets d'éducation artistique et culturelle.



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 divers projets musicaux (chansons françaises et théâtre).



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 Boulier, vit et enseigne l'aïkido comme un excellent 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.



COLLECTIF LILALUNE ETC.

Le collectif Lilalune fondé en 2005 partage sa passion de la scène et du jeu avec les jeunes en développant des projets d'éducation artistique et culturelle ; 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 tai 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 (Paris) et aux Beaux-Arts de Bourges, transmet son attachement au travail de la terre dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.



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, éducatrice sportive spécialisée en pilates et yin yoga et énergéticienne, 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'Etat des activités gymniques, et est une ancienne gymnaste nationale de GRS devenue 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.



Krystal HOUNTCHÉGNON

Krystal, 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 et 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, longtemps 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

Emilie, 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 Cie L'Éventail et est diplômée d'État depuis 2024.



Emmanuelle LEVY

Emmanuelle, plasticienne diplômée des Beaux-Arts de Paris (gravure et céramique), est formée à la marionnette, au théâtre d'objets et au clown, et fondatrice de la Cie 25 Watts.



Solange MAGADLAH

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.



Athéna MANGUE

Athéna évolue dans un style alliant les bases de la danse jazz et des influences contemporaines et hip-hop (New style, vogueing, lyrical hip-hop).



Jean-Claude MARIIGNALE

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 2024 de Boxe Française et titulaire d'un monitorat et d'une Licence STAPS.



Amandine MATON

Amandine, certifiée CQP ALS Option AGEE en 2019, a commencé par enseigner le fitness avant de découvrir les bienfaits de la méthode Pilates Matwork qui déploie un enseignement bienveillant pour vous aider à 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 », « Ground vibration », 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.



Séverine MILCENT

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



Franck MUQUET

Franck, pratiquant depuis l'âge de 14 ans sur sites artificiels et naturels et titulaire du BEES 1er degré escaladé depuis 2009, est ouvrier en bloc et difficile.



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 PELOILLE

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.



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.



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.



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.



Rayane RECINOS AKA SORA

Rayane, danseur professionnel formé par l'Asso 9.2 Styles et chorégraphe K-Pop, est fondateur du groupe « Baddest Crew » et a notamment collaboré avec Coca-Cola, Erborian, Hugo Boss, Puma, Ubisoft, Yves Saint Laurent.



Léa ROSIAK

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



Nathalie TRAUBE

Nathalie, certifiée en sophrologie, accompagne les personnes pour réduire le stress et mobiliser leurs ressources pour un quotidien plus serein et apaisé.



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.

INFOS PRATIQUES

LIEU

Maison des Jeunes et de la Culture de Colombes
Parvis des Droits de l'Homme, 96/98 rue Saint-Denis
92700 Colombes

INFORMATIONS

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

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

- Du lundi au samedi de 9h30 à 18h

REPRISE DES ACTIVITÉS

Lundi 9 septembre 2024

FERMETURE DE LA MJC

- Toussaint : vendredi 1er novembre 2024
- Armistice 1918 : lundi 11 novembre 2024
- Noël : mercredi 25 décembre 2024
- Jour de l'An : mercredi 1er janvier 2025
- Pâques : lundi 21 avril 2025
- Fête du travail : jeudi 1er mai 2025
- Victoire 1945 : jeudi 8 mai 2025
- Ascension : jeudi 29 mai 2025
- Pentecôte : lundi 9 juin 2025
- Fête Nationale : lundi 14 juillet 2025
- Été : du vendredi 1er août au dimanche 31 août 2025

CALENDRIER ANNUEL DES ACTIVITÉS

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

DEVENEZ BÉNÉVOLES !

- Aider à l'organisation des événements
- Être membre du conseil d'administration
- Vous êtes tous les bienvenus !

MÉCÉNAT CULTUREL

Devenez donateur-riche de la MJC et bénéficiez d'une réduction d'impôt de 66% du total des versements (dans la limite de 20% du revenu imposable de votre foyer).

Ainsi un don de 50€ ne vous coûtera réellement que 16€ !

RÈGLEMENT DE L'ADHÉRENT

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 proposés,
- 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. Elle vous sera demandée pour participer aux activités. Elle inclut une assurance couvrant les activités pratiquées.

CHOISIR SA FORMULE

Forfait annuel

Pour chaque activité souscrite, le forfait annuel donne accès à un cours par semaine sur toute la saison, soit 30 cours sur l'année. 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.

Autres formules

- **Forfait trimestriel** : il vous donne accès à un cours par semaine sur le trimestre de votre choix.
- **Carnet 12 tickets** : réservé aux enfants de moins de 13 ans, il donne accès à 12 cours dans l'année, sous réserve de place disponible dans l'activité choisie*.
- **Ticket à l'unité** : chaque ticket donne accès à un cours, sous réserve de place disponible dans l'activité choisie*.

Vous hésitez entre plusieurs cours ?

Vous avez la possibilité de tester gratuitement jusqu'à 3 cours différents avant de vous inscrire, sous réserve de place disponible dans l'activité choisie*.

**Adressez-vous à l'accueil de la MJC pour vérifier la disponibilité*

Licences sportives

Elle est valable un an et exigée par les fédérations sportives : taï chi chuan, karaté, self-défense, aikido, judo, kung-fu.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vous devez compléter votre fiche d'inscription nominative (à télécharger sur le site de la MJC ou disponible à l'accueil).

Cette fiche d'inscription doit être accompagnée des justificatifs suivants :

- **Si vous résidez à Colombes** : un justificatif de domicile (quittance de loyer, facture d'électricité, ...).
- **Si vous souhaitez bénéficier d'un tarif préférentiel pour l'adhésion et pour le forfait annuel** : la carte de Quotient Familial 2024-25 (QF 1 à 5), délivrée par la Ville de Colombes (ou, à défaut, l'avis d'imposition 2023).
- **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 présentation de votre justificatif.
- **Pour chaque justificatif, merci de présenter** : le document original, ET une photocopie qui sera conservée dans votre dossier
- **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.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Sur place, à l'inscription, de préférence par **carte bancaire**.

Les paiements par chèque, espèces, Pass +, Pass Sport, chèques vacances et coupons sports (ANCV) sont également acceptés.

Il est même possible de régler en 5 fois par chèque (*prévoir 5 chèques*).

AIDES FINANCIÈRES

Pass + (11-18 ans) :

- Une aide financière de 80 € 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 2024 ou de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé, ainsi qu'aux jeunes de 16 à 30 ans bénéficiaires de l'allocation aux adultes handicapés.
- 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 2024, accompagné d'un RIB. Le montant du Pass Sport vous sera remboursé, par virement exclusivement.

Aide au temps libre (6-17 ans) :

- Proposé 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.

Si vous êtes dans l'impossibilité de poursuivre votre activité (problème de santé, déménagement en cours d'année), vous serez remboursé au prorata des cours non suivis, sur présentation de justificatif (certificat médical, nouveau justificatif de domicile). 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. Aucun remboursement ne sera effectué.

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 les locaux de la MJC sans être accompagné d'un adulte, une autorisation parentale est exigée.

MODALITÉS D'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.

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

ÉQUIPE

Sonia BOULOUBA

Assistante administrative et financière

Kamel AMAZOUZ

Chargé d'animation

Djahida KABOUIA

Graphiste-Maquettiste

Sabrina HAMDOUNI

Agent d'accueil

Halima KOHILI

Agent d'accueil

Emmanuelle VAGEON-TRIAI

Régisseuse générale et responsable technique

Jonathan BENCINI

Agent de gardiennage et Projectionniste

Alexandre THOMAS

Agent de gardiennage et d'accueil

Oulhadj AIT CHELLOUCHE

Agent d'entretien

Marie-Rose THELUSMON

Agent d'entretien



MEMBRES ÉLUS

Catherine HAEGEL, Présidente

Michel HARDY, Vice-président

Agnès JOYEUX, Secrétaire

Kahina LAMARA, Secrétaire adjointe

Moun ZERKOUB, Trésorière

Teresa CONDOR, Trésorière adjointe

Aïssa BEN BRAHAM, Membre du bureau

Pierre DAVID, Membre du bureau

Martine DEVILLE-VELOZ, Membre du bureau

Jean CASASSUS, Membre du CA

Layane CHAWAF, Membre du CA

Frédérique DADE-BRENJOT, Membre du CA

Anne-Sophie GORIOT, Membre du CA

Radia LAADJAL, Membre du CA

Micheline LACROIX, Membre du CA

Lilias LOUVET, Membre du CA

Michel MAHOT, Membre du CA

Françoise PROUTEAU, Membre du CA

Brigitte ROMIL, Membre du CA

Catherine ROUART, Membre du CA

MEMBRES DE DROIT

Patrick CHAIMOVITCH

Maire de Colombes

Elisabeth CHOQUET

Maire adjointe à la Vie Associative

Directeur Départemental Jeunesse et Sports

Délégué de la Fédération Régionale des MJC

TARIFS

ADHÉSION À LA MJC	- 13	13/24	25 et +	Retraité.e
Colombien.ne tarif de base	25,50	26,70	58,80	27,40
Colombien.ne tarif préférentiel - Quotient familial 1 à 3	5,10	6,10	35,40	6,30
Colombien.ne tarif préférentiel - Quotient familial 4 à 5	10,40	12,30	41,10	12,50
Non-Colombien.ne	37,00	38,70	71,00	39,40

FORFAITS ANNUELS ACTIVITÉS				
Pour 1 activité - Catégorie A				
Tarif de base	170,00	161,80	271,30	191,00
Tarif préférentiel - Colombien.ne - Quotient familial 1 à 5	111,70	106,00	178,30	128,00
Tarif pour une activité supplémentaire	-	101,10	170,00	121,40
Pour 1 activité - Catégorie B				
Tarif de base	220,30	212,20	321,60	241,30
Tarif préférentiel - Colombien.ne - Quotient familial 1 à 5	162,30	156,40	228,70	179,30
Tarif pour une activité supplémentaire	-	147,60	216,60	166,10
Passeport Arts martiaux pour 2 activités *	205,00	206,30	346,20	278,20
Passeport Forme pour 3 activités corporelles *	-	291,20	491,00	351,52
Passeport Multi-activités pour 4 à 6 activités *	-	397,00	646,80	458,00

AUTRES FORMULES				
Forfait trimestriel pour 1 activité - Catégorie A	68,40	97,00	113,30	80,40
Carnet 12 tickets enfants	74,76			
Ticket à l'unité	16,50			

LICENCES SPORTIVES**				
Kung fu	23,00	23,00	23,00	23,00
Tai chi chuan	35,00	35,00	35,00	35,00
Karaté, self défense	37,00	37,00	37,00	37,00
Aïkido	38,00	38,00	38,00	38,00
Judo	41,00	41,00	41,00	41,00

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

Catégorie A : durée de l'activité jusqu'à 1h30 - **Catégorie B** : durée de l'activité supérieure à 1h30

*Seules les activités de catégorie A sont accessibles aux passeports

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

***L'adhésion sympathisant donne droit aux réductions pour les spectacles

2025
2024
2023



NE MANQUEZ PAS NOTRE ACTUALITÉ !



mjc_theatre_de_colombes



mjc theatre de colombes



Mjc Théâtre de Colombes

VENIR EN TRANSPORTS EN COMMUN

Bus

N° 164, 167, 176, 276, 304, 366, 378, 566

Arrêt Église de Colombes

Tramway

T1 : station Asnières Quatre Routes puis bus 304 ou 378

T2 : station Parc Pierre Lagravère puis bus 304

Arrêt Église de Colombes

Transilien

Ligne J - Gare Saint-Lazare ▶ Ermont-Eaubonne

Arrêt Colombes

Métro

Ligne 13 - Asnières Gennevilliers puis bus 304 ou 378

Arrêt Église de Colombes



VENIR EN VOITURE

De Paris

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

De Cergy-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