



2018-2019

Infos & Inscriptions :
www.alcphalempin.fr

Cotisations 2018/2019

ARTS						
GUITARE	Jeudi / Niveau 1 : 17h45 Niveau 2 : 18h30 Niveau 3 : 19h30	Débutant : 171€ Confirmé : 228€	ALC	Romain	Reprise 13/09	5 à 6 pers/gr. Débutant : 45min Confirmé : 1h Tablatures
THEATRE	Mercredi 14h à 15h30	147€	Salle des fêtes / ALC	Cathy	Reprise 12/09	De 8 à 88 ans ...
DESSIN	Mercredi 14h à 15h30	117€	ALC	Emeline	Reprise 12/09	6 à 9 ans
	Mercredi 15h45 à 17h30	COMPLET				Dès 10 ans
	Jeudi 14h00 à 16h00	156€				Adultes
ENCADREMENT CARTONNAGE	Jeudi 9h30 à 11h30	90€ / 139€	ALC	Cécile	Reprise 13/09	2 formules : hebdo ou quinzaine
COUTURE/Tri cot/Broderie	Mercredi 14h à 16h30	53€	ALC	Francine	Reprise 12/09	Adultes et ados
COUTURE Enfants	Mercredi de 11h à 12h	45€				Primaires et ados
ART FLORAL	Débutants : mercredi matin ou vendredi après-midi. Env. 1 fois par mois / Confirmés : occasionnel	6€ la séance				Planning par mail suite à inscription
DANSES						
DANSE MODERN' JAZZ	Mercredi à partir de 13h30 / groupes d'1h par âge et niveau	COMPLET	ALC	Julie	Reprise 12/09	12 enfants maxi ; 4 ans mini
	Lundi à partir de 18h15				Reprise 10/09	Ados et Adultes
STREET- DANCE	Lundi 18h à 19h15	COMPLET	Ecole du centre	Franck	Reprise 10/09	Ados et enfants à partir de 9 ans ...
	Vendredi 18h à 19h15	147€				
ZUMBA	Mardi de 20h15 à 21h15	99€	ALC	Marianne	Reprise 11/09	A partir de 14 ans *
IDANCE	Infos sur site Internet	A partir de 5€	ALC			Infos sur site Internet
DANSES de SOCIETE	Lundi 19h30 à 20h30 et 20h30 à 21h30	108€ / pers 198€ / couple	Salle des fêtes	En cours de recrutement	Reprise 24/09	Tango, Valse, Paso, Rumba, Tchatcha, Samba, Rock, Java...
CULTURE						
ANGLAIS	Mercredi 17h30 à 19h	150€	ALC	Nicolas	Reprise 12/09	Niveau 2 / 12 pers maxi
	Mercredi 19h à 20h30	150€				Niveau 2 / 12 pers maxi
	Jeudi 19h à 20h	108€				Niveau 1 / Adultes et grands ados
ANGLAIS Rigolo	Mercredi 11h15 à 12h	90€	ALC	Nicolas	Reprise 12/09	Pour enfants en primaire / 8 maxi
	Mercredi 16h30 à 17h15	90€				
COOL ENGLISH	Mercredi 15h30 à 16h30	120€			Reprise 12/09	De la 6° à la 4°. Les 3° allant le jeudi 19h
CHINOIS	Mercredi de 18h à 19h15	50€	ALC	Clothilde		Inscription par trimestre
ESPAGNOL	Mardi 18h30 à 20h	147€	ALC	Emmanuel	Reprise 11/09	Débutants ; 12 pers maxi
CLUB Multimédia	planning sur site Internet + tutos en téléchargement / Aide personnalisée sur RDV	A partir de 10€	ALC	Jean-Marie		Informations, inscriptions au 06.83.32.70.70 et site Internet

SPORTS

FITNESS	Mardi 19h15 à 20h15 - COMPLET			Marianne	Reprise 11/09	Renforcement musculaire, Body attack, Step, Stretching ... A partir de 14 ans *
	Jeudi 19h à 20h	99€	ALC	Ludovic		
	Samedi 9h à 10h			Elodie		
PILATES	Jeudi 18h à 19h : débutants	COMPLET			Reprise 13/09	Méthode de renforcement musculaire, pour tous à partir de 14 ans *
	Jeudi 20h à 21h : confirmés	99€	ALC	Ludovic		
GYM Douce & d'Entretien	Lundi 14h à 15h - COMPLET	72€ : 1 séance hebdo			Reprise 10/09	Apaisement, équilibre, souplesse et renforcement musculaire profond ...
	Lundi 15h à 16h	106€ : 2 séances hebdo				
	Mercredi 19h15 à 20h15 - COMPLET	150€ : 3 séances hebdo	ALC	Cécile		
	Jeudi 14h à 15h	194€ : 4 séances hebdo				
	Vendredi 10h45 à 11h45 - COMPLET					
EVEIL CORPOREL	Mercredi 16h55 à 17h55	COMPLET	DOJO du complexe sportif		Reprise 12/09	3 et 4 ans
	Mercredi 18h à 19h	99€		Cécile		5 et 6 ans

RELAXATION

MEDITATION	Mardi 15h45 à 16h45	53€	ALC	Chantal	Reprise 18/09	Fin de l'activité mi-juin
TAÏ-CHI	Mercredi 18h45 à 20h15	180€	Salle des fêtes	Laurent	Reprise 12/09	Discipline chinoise : mouvements continus et circulaires, lents et précis
YOGA	Lundi 18h à 19h15	COMPLET	ALC	Juste	Reprise le 10/09	Harmonie et détente / Lien entre physique et mental ...
	Mardi 9h30 à 11h	COMPLET				
	Jeudi 9h30 à 11h	COMPLET		Carole	Reprise 13/09	
	Vendredi 18h30 à 19h30	COMPLET				
	Vendredi 18h30 à 19h30 débutants	123€	NOUVEAU	Danielle	Reprise 14/09	
	Vendredi 19h30 à 20h30	COMPLET				
SOPHROLOGIE	Mardi 14h à 15h30	180€	ALC		Reprise 11/09	Gérer la respiration, le stress, les émotions. Améliorer la mémoire, le sommeil, la confiance en soi.
	Mardi 18h à 19h	123€		Sandrine		
	Jeudi 19h à 20h	123€	Salle des fêtes		Reprise 13/09	Faire face aux épreuves

Important / sécurité :

- Parents et accompagnateurs : Veuillez accompagner et rechercher votre enfant jusqu'à la salle de l'activité. Ceci vous permet de vous assurer de la présence de l'animateur, de voir un affichage important, de participer aux transmissions ...
- *Les mineurs inscrits en Fitness, Pilates ou Zumba doivent impérativement pouvoir quitter seuls l'activité sous l'unique responsabilité de leurs parents ou autre responsable légal.
- ** Cotisation de lancement d'une nouvelle activité.
- Les effectifs au sein des ateliers sont limités. **Lorsqu'un groupe est complet, une liste d'attente est constituée.** Inversement, un groupe peut être annulé en cas d'effectif insuffisant.
- Les informations relatives aux activités ne sont pas contractuelles et peuvent être éventuellement adaptées en cours d'année si nécessaire.
- Le planning annuel des activités est accessible sur notre site Internet, et affiché à l'entrée de l'ALC.

Plus d'informations :
www.alcphalempin.fr

Livret V6 / 112018

Les cotisations sont indiquées
hors adhésion annuelle et
individuelle :
12€ Phalempinois
18€ Extérieurs



ALC de Phalempin :
Place Hôtel de Ville - 59133
Phalempin
03.20.32.09.24 –
alc@alcphalempin.fr