



2019

www.alcphalempin.fr

2020



DANSES

SALSA

Mardi 18h30 à 19h30
Agnès / 156€ l'année /
Forfait Salsa+Afro 260€
/ Forfait couple Salsa
265€ / (E) (PS)

NOUVEAU

AFRO-JAZZ

**Mardi 19h30 à
20h30**
Agnès / 156€ l'année
/ Forfait Salsa+Afro
260€ / (E) (PS)

AERO-DANCE Vendredi 18h30 à 19h30

Mary / 156€ l'année / (E) (PS)

NOUVEAU

STREET DANCE

**Lundi 17h45 : 7 à 10 ans / 19h : 11 à 15 ans
/ 20h15 : gds ados et adultes**
Franck / 156€ l'année / durée 1h15 (E) (PS)

DANSE MODERNE JAZZ

Lundi dès 18h25 et mercredi dès 10h
Julie / 156€ l'année / Groupes adultes, ados et
enfants dès 4 ans / durée 1h / + d'infos sur notre
site Internet (A) (PS)

ZUMBA : Mardi 20h15 à 21h15

Maeva / 105€ l'année / (A) (PS)

ZEN & RELAXATION

Clic ALC : www.alcphalempin.fr
03.20.32.09.24

BODY-ZEN

**Mercredi 18h à
19h**
Marianne / 131€
l'année / (A) (PS)

PILÂTES

**Jeudi 18h à 19h : Débutant / Jeudi 20h
à 21h : Confirmé**
Ludovic / 105€ l'année / (A) (PS)

MEDITATION

Mardi 15h45 à 17h
Nouveau ! Mardi 19h à 20h15
Luc / 131€ l'année / (A) (PS)

TAI-CHI

**Mercredi 18h45 à
20h15**

Laurent
191€ l'année / (S)
(PS)

YOGA

**Lundi 18h à 19h15(S) 159€ / lundi 19h30 à 20h30(S) 131€ / mardi 9h30 à
11h(A) 188€ / jeudi 9h30 à 11h(A) 188€ / vend 18h30 à 19h30(A) 131€ /
vend 19h30 à 20h30(A) / Juste, Danielle, Carole / 131€ / + d'infos site Internet**

**SOPHROLOGIE : Mardi 14h à 15h30 : 191€ (A) / Mardi 18h à 19h :
131€ (A) / jeudi 19h à 20h : 131€ (S) / Sandrine**

Infos en temps réel & inscriptions

www.alcphalempin.fr

**Adhésion :
12€ phalempinois
18€ extérieurs**

**Reprise des
activités :
Lundi 9 septembre**

**Journée inscriptions
Mercredi 04/09 de
16h à 19h à l'ALC**

SPORTS & SANTE

EVEIL CORPOREL

Mercredi 16h55 pour 3&4 ans / 18h pour 5&6 ans / Cécile / 105€ l'année / durée 1h / DOJO (PS)

GYM douce¹ / tonique³ / relaxante²
Lundi 14h¹ / lundi 15h² / mercredi 19h15³ /
vendredi 10h10² / vendredi 11h10¹

Cécile / Forfaits annuels : 1 séance hebdo 77€, 2 hebdo 111€, 3 hebdo 155€ ou 4 hebdo 199€ / durée 1h / + d'infos sur site internet / (A) (PS)

FITNESS & RENFO

Mardi 19h15 / jeudi 19h / samedi 9h

Marianne, Ludovic et Elodie / Forfait 2 séances hebdo : 105€ l'an (A)(PS)



ARTS & CULTURE

CLUB MULTIMEDIA

Aide individualisée / impression 3D
Sur RDV avec Nicolas / à partir de 5€/h / + d'infos sur site Internet (PS) (A)

ANGLAIS

Débutants : jeudi 19h à 20h15 : 132€

Confirmés : mercredi 17h30 à 19h /
mercredi 19h à 20h30 : 159€

Cool English (collège) : merc 15h30 : 128€

Anglais rigolo (primaire) : merc 11h15 à
12h / merc 16h30 à 17h15 : 96€ l'année

Nicolas (PS) (A)

www.alcphalempin.fr
03.20.32.09.24

LANGUAGE des SIGNES

Modules ponctuels / Sandrine / 50€ le module de
12h / + d'infos sur site Internet (A) (PS)

GROUPE de MUSIQUE : Jeudi 19h30

Romain / 241€ l'année / (PS) (A)

THEATRE

Mercredi 14h à 15h30 :
Cathy / 156€ l'an / (S) (PS)

CHINOIS

Mercredi 18h à 19h15
Clothide / 156€ l'année (A) (PS)

ART FLORAL Ateliers ponctuels, vendredi 14h

Francine & Claire / 6€/séance / (A)

COUTURE - TRICOT - BRODERIE

Adultes & ados : mercredi 14h à 15h30 : 56€ l'année /
Enfants : mercredi 10h30 à 12h : 48€ l'année
Francine & Jacqueline (A) (PS)

GUIAIRE

Débutant jeudi 17h45 à 18h30 : 182€
Confirmé jeudi 18h30 à 19h30 : 241€
Romain / Tablatures / (A) (PS)

ESPAGNOL

Adultes & Ados mardi
18h30 à 20h : 156€
Nouveau ! Enfants
mardi 17h30 à
18h30 : 105€
Emmanuel (A) (PS)

CUISINE

Ateliers
ponctuels
sur
inscription,
merc. 14h
Alina Simona
8€ / (A)

DESSIN

Enf : merc 14h à 15h30 : 125€
Ados : merc 15h45 à 17h30 :
144€
Adultes : Jeudi 14h à 16h : 166€
Nouveau ! Adultes et ados :
lundi 19h à 21h : 166€ /
Séqolène (A) (PS)

ENCADREMENT & CARTONNAGE

Jeudi 9h30 à 11h30
Cécile S. / Formule
quinzaine 110€ ou
Formule hebdo 150€ /
(A) (PS)

INFOS GENERALES & IMPORTANTES : Cotisations indiquées hors adhésion annuelle obligatoire : 12€ phalempinois ou 18€ extérieurs / Les enfants accompagnés doivent être conduits et repris à la porte de la salle d'activité / Personnes mineures : voir conditions particulières sur site Internet et fiche inscription / effectifs limités et activités conditionnées à un minimum d'inscrits / Informations non-contractuelles, voir site internet actualisé.

Votre association bénévole ALC. 03.20.32.09.24

Légende : (A) ALC ; (S) Salle des fêtes ; (E) Ecole du centre rue V. Hugo ; (PS) En périodes scolaires, sinon voir planning sur site Internet

(version 4.2 / Sept 2019)