



2019

[www.alcphalempin.fr](http://www.alcphalempin.fr)

2020



## DANSES

### AERO-DANCE

Vendredi 18h30 à 19h30

156€ l'an / (E) (PS)

### TAHITIENNE

Jeudi 19h à 20h15

99€ : janvier à juin 2020  
(Salle des répétitions) (PS)

### ZUMBA : Mardi 20h15 à 21h15

Mahéva / 105€ l'année / (A) (PS)

### STREET DANCE

Lundi 17h45 : 7 à 11 ans

Lundi 19h : 12 à 17 ans

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)

**COMPLET**

## ZEN & RELAXATION

### 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

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€ / Certains groupes complets / + 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](http://www.alcphalempin.fr)

Adhésion annuelle et individuelle :  
12€ phalempinois OU 18€ extérieurs

## SPORTS & SANTE

### EVEIL CORPOREL

**COMPLET**

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

### GYM douce<sup>1</sup> / tonique<sup>3</sup> / relaxante<sup>2</sup>

**Lundi 14h<sup>1</sup> / lundi 15h<sup>2</sup> / mercredi 19h15<sup>3</sup> / vendredi 10h10<sup>2</sup> / vendredi 11h10<sup>1</sup>**

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)

**COMPLET**

### FITNESS & RENFO

**Mardi 19h15 / jeudi 19h / samedi 9h**

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



## ARTS & CULTURE

**NOUVEAU**

### 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) / Certains groupes complets

+ d'infos sur [www.alcphalempin.fr](http://www.alcphalempin.fr)

### LANGUE des SIGNES

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

### NOUVEAU 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)

### GUITARE

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

### ESPAGNOL

**Adultes & Ados mardi 18h15 à 19h45 :** 156€ Emmanuel (A) (PS)

### NOUVEAU 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€ Adultes & ados : lundi 19h à 21h : 166€** Ségolène (A) (PS) / Certains groupes complets

### 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 7 / Février 2020)