



2020

www.alcphalempin.fr

2021



Inscription par Internet dès maintenant, ou le mercredi 2 septembre de 16h à 19h à l'ALC

DANSES

AERODANCE

Mercredi 16h45 à 17h45
156€ l'année / Mary
(A) (PS)

TAHITIENNE

Jeudi 19h à 20h15
156€ l'année / Caroline
(Salle des répétitions)
(PS)

STREET DANCE

Lundi 17h45 à 19h : 7 à 11 ans
Lundi 19h à 20h15 : 12 à 17 ans
Franck / 156€ l'année (E) (PS)

ZUMBA

Mardi 20h15 à 21h15
Mahéva / 105€ l'année / (A) (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)

ZEN & RELAXATION

Clic ALC : www.alcphalempin.fr

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)

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) 131€ / Juste, Danielle, Carole

SOPHROLOGIE

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

Infos en temps réel & inscriptions
www.alcphalempin.fr

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

SPORTS & SANTE

EVEIL CORPOREL

Mercredi 16h55 pour 3&4 ans / 18h pour 4&5 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 & RENFORCEMENT Mardi 19h15 / jeudi 19h / samedi 9h

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



ARTS & CULTURE

+ d'infos sur www.alcphalempin.fr

CLUB MULTIMEDIA

Aide individualisée / impression 3D

Sur RDV avec Nicolas / Télémaintenance avec Jean-Marie / à partir de 10€/h / + d'infos sur site Internet

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 14h30 à 15h15 / merc 16h30 à 17h15 : 96€ l'année

Nicolas (PS) (A)

LANGUE des SIGNES

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

CORNEMUSE stage

8 au 29 septembre
Mardi 19h à 20h30 : 20€
(A) / Emile

COUTURE ENFANTS

Mercredi 10h30 à 12h :
48€ l'année
(A) (PS) / Francine

ART FLORAL

Ateliers ponctuels, vendredi 14h
Francine / 6€ séance / (A) (PS) / + d'infos

GUITARE

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

DESSIN

6 à 10 ans : merc 14h à 15h30 : 125€
11 à 17 ans : merc 15h45 à 17h30 : 144€

Adultes : Jeudi 14h à 16h : 166€

Adultes & grands ados : lundi 19h à 21h : 166€ /
Ségolène (A) (PS)

ENCADREMENT & CARTONNAGE

Jeudi 9h30 à 11h30
Formule quinzaine : 110€
Formule hebdomadaire : 150€
(A) (PS) Cécile S.

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 5 / 08 septembre 2020)