



2021

2022

Reprise des activités dès
le lundi 06 septembre

Inscription par Internet possible dès maintenant : www.alcphalempin.fr

Nouvelle salle : La Rythm'ALC, Rue Saint Patrick à Phalempin.

Plusieurs activités s'y dérouleront... Les activités prévues dans la Rythm'ALC commencent les premières semaines (septembre) dans d'autres salles de la municipalité, juste le temps de finaliser les installations

Session spéciale inscriptions :
merc. 01 sept 21 de 16h à 20h

DANSES

AERODANCE

Merc 16h45 à 17h45
156€ l'année / Mary /
ALC

TAHITIENNE

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

STREET DANCE

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

ZUMBA

Mardi 19h à 20h (commence en octobre) : 93€, à la
Rythm'ALC
Mardi 20h15 à 21h15 105€ / ALC

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 / lundi : Rythm'ALC ; mercredi : ALC

ZEN & RELAXATION

BODY-ZEN Mercredi 18h à 19h
Marianne / 131€ l'année / ALC

YOGA

 Danielle, Carole et Juste

Salle des fêtes :

Lundi 18h à 19h15 159€ Juste
lundi 19h30 à 20h30 131€ Juste

ALC :

mardi 9h30 à 11h 188€ Carole
mardi 15h45 à 16h45 131€ : Yoga chaise
jeudi 9h30 à 11h 188€ Carole
vend 18h30 à 19h30 131€ Carole
vend 18h30 à 19h30 131€ Danielle
vend 19h30 à 20h30 131€ Danielle

PILÂTES

Jeudi 18h à 19h : Débutant
Jeudi 20h à 21h : Confirmé
Ludovic / 105€ / ALC

TAI-CHI

Mardi 10h30 à
11h30 / 125€ /
ALC

Mercredi

18h45 à 20h15
191€
Salle Hemery
Laurent

SOPHROLOGIE

Mardi 14h à 15h30 : 191€ / ALC
Mardi 18h à 19h : 131€ / ALC
Marianne

STRETCHING POSTURAL

Jeudi 19h à 20h : 38€ / Rythm'ALC / Ludovic
Lancement d'activité d'octobre 2021 à janvier 2022

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

SPORTS & SANTE

EVEIL CORPOREL

Mercredi 16h : 3&4 ans / 17h : 4&5 ans

Cécile / 105€ l'année / durée 1h / Dojo

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 / ALC

FITNESS & RENFORCEMENT **Mardi 19h15 / jeudi 19h / samedi 9h**

Marianne et Elodie / Forfait 2 séances hebdo : 105€ ou Forfait 3 séances hebdo : 145€ / ALC

ARTS & CULTURE

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 à

16h30 : 128€

Anglais rigolo (primaire) : merc 14h30 à

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

Nicolas / ALC

CORNEMUSE

Mardi 19h à 20h30 : En quinzaine / 55€

ALC salle d'arts à l'étage / Emile

ART FLORAL

Ateliers ponctuels, vendredi 14h

Francine / 6€ séance / ALC / + d'infos sur site Internet

COUTURE ENFANTS

Mercredi 10h30 à 12h : 48€ l'année

ALC / Francine

GUITARE

Débutant jeudi 17h45 à 18h30 : 182€

Confirmé jeudi 18h30 à 19h30 : 241€

Romain / Tablatures / ALC

DESSIN & ARTS GRAPHIQUES

5 à 8 ans : merc 10h30 à 12h : 125€

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 / ALC

ENCADREMENT & CARTONNAGE

Jeudi 9h15 ou 10h15 à 12h15

Formule quinzaine : 2h à 110€ ou 3h à 165€

Formule hebdo : 2h à 150€ ou 3h à 225€

ALC / Cécile S.

ADRESSES de nos SALLES :

ALC : Place de l'Hôtel de Ville à Phalempin / **Rythm'ALC** : Rue Saint Patrick à Phalempin (derrière Viessman) / **Salles des répétitions** : Place Hôtel de ville, porte blanche entre ALC et Salle des fêtes / **Salle Hemery** : Rdc médiatèque

Infos en temps réel & inscriptions

www.alcphalempin.fr

Reprise des activités : lundi 6 septembre

INFOS GENERALES & IMPORTANTES : Cotisations annuelles indiquées hors adhésion annuelle obligatoire : 12€ pour les 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 / Les activités fonctionnent sur les périodes scolaires de septembre à début juillet ; seules le Yoga et la sophrologie ont quelques séances supplémentaires durant les petites vacances, voir plannings et informations sur notre site internet actualisé. **Votre association bénévole ALC. 03.20.32.09.24** (version 5 / 17 Août 2020)