



2021

2022



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

Nouvelle salle : La Rythm'ALC, Rue Saint Patrick à Phalempin est prête !
Plusieurs activités s'y déroulent : Danse Tahitienne, Street-Dance, Danse Moderne Jazz du lundi soir, Yoga avec Danielle, Pilâtes, Tai-Chi, Stretching postural, Eveil corporel et Zumba.
Plan d'accès à télécharger [ici](#)

DANSES

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

TAHITIENNE
Jeudi 19h à 20h15
156€ l'année / Caroline /
Rythm'ALC

ZUMBA
Mardi 19h à 20h : 57€
Mardi 20h15 à 21h15 105€
Rythm'ALC

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

DANSE MODERNE JAZZ
Lundi dès 18h25 à la Rythm'ALC
Mercredi dès 10h à l'ALC
Julie / 156€ l'année / Groupes adultes, ados et
enfants dès 4 ans / durée 1h / + d'infos sur notre
site Internet

ZEN & RELAXATION

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

YOGA Danielle, Carole et Juste
ALC :
Lundi 18h à 19h15 159€ Juste
lundi 19h30 à 20h30 131€ Juste
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
Rythm'ALC :
vend 18h30 à 19h30 131€ Danielle
vend 19h30 à 20h30 131€ Danielle

+ d'infos sur notre site Internet

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

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

TAI-CHI
Mardi 10h30 à
11h30 125€

Mercredi
18h45 à 20h15
191€
Rythm'ALC
Laurent

STRETCHING POSTURAL
Jeudi 19h à 20h : Janvier à mai 2022 : 38€ / Juin
2022 : 18€ / Rythm'ALC / Ludovic

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 / Rythm'ALC

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

COUTURE ENFANTS

Mercredi 10h30 à 12h : 48€ l'année
ALC / Francine & Isabelle

ART FLORAL

Ateliers ponctuels, vendredi 14h
Francine / 6€ séance / ALC / + d'infos sur site
Internet

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 & gds ados : lundi 19h à 21h : 166€

Ségolène / ALC
Page Facebook ALC Dessin [ICI](#)

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 salle de réunion à l'étage

GUITARE

Débutant jeudi 17h45 à 18h30 : 182€
Confirmé jeudi 18h30 à 19h30 : 241€
Romain / Tablatures / ALC

ENCADREMENT & CARTONNAGE

Plusieurs formules au choix
Jeudi 9h15 à 12h15 ou 10h15 à 12h15

Formule quinzaine : 2h à 110€ ou 3h à 165€
Formule hebdo : 2h à 150€ ou 3h à 225€
ALC salle d'arts à l'étage / Cécile

ADRESSES de nos SALLES à Phalempin :

ALC : Place de l'Hôtel de Ville (bureaux et activités)
Rythm'ALC : Rue Saint Patrick, derrière Viessman (Activités) [Plan ici](#)

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 / Cotisation calculée par trimestre restant en cours d'année / 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 7 / 28/01/2022)