



2022

2023



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

Les activités sont désormais réparties à la Rythm'ALC (rue St Patrick) et à l'ALC (Place Hôtel de ville) à Phalempin

DANSES

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE
Merc 16h45 à 17h45
160€ l'année / Mary /

TAHITIENNE
Jeudi 19h à 20h15
160€ l'année / Caroline / Rythm'ALC*

STREET DANCE
Lundi 17h45 à 19h : 7 à 11 ans
Lundi 19h à 20h15 : 12 à 17 ans
Franck / 160€ l'année / Rythm'ALC*

ZUMBA
Mardi 19h10 à 20h10 : 110€
Mardi 20h15 à 21h15 110€
Rythm'ALC*

DANSE MODERNE JAZZ
Lundi dès 18h25 à la Rythm'ALC*
Mercredi dès 10h à l'ALC
Julie / 160€ l'année / Groupes adultes, ados et enfants dès 4 ans / durée 1h / + d'infos sur notre site Internet

ZEN & RELAXATION

YOGA Danielle, Carole et Juste
ALC :
Lundi 18h à 19h15 165€ Juste
lundi 19h30 à 20h30 135€ Juste
mardi 9h30 à 11h 190€ Carole
mardi 15h45 à 16h45 135€ Yoga chaise
jeudi 9h30 à 11h 190€ Carole

Rythm'ALC* :
vend 18h30 à 19h30 135€ Danielle
vend 18h30 à 19h30 135€ Carole
vend 19h30 à 20h30 135€ Danielle
+ d'infos sur notre site Internet

PILÂTES
Jeudi 18h à 19h : Débutant
Jeudi 20h à 21h : Confirmé
Ludovic / 115€ / Rythm'ALC*

SOPHROLOGIE
Mardi 14h à 15h30 : 195€ / ALC
Mardi 18h à 19h : 135€ / ALC
Marianne

TAI-CHI
Mardi 10h30 à 11h30 130€

Mercredi 18h45 à 20h15 195€

Rythm'ALC*
Laurent

STRETCHING POSTURAL
Jeudi 19h à 20h : 115€ / Rythm'ALC* / Ludovic

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

SPORTS & SANTE

EVEIL CORPOREL

Mercredi 16h : 4&5 ans / 17h : 3&4 ans
Cécile / 110€ 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 80€, 2
hebdo 115€, 3 hebdo 160€ ou 4 hebdo 200€ /
durée 1h / + d'infos sur site internet / ALC

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

Marianne et Elodie / Forfait 2 séances hebdo : 110€ ou forfait 3 séances hebdo : 150€ / ALC

ARTS & CULTURE

COUTURE ENFANTS

Mercredi 10h30 à 12h : 68€ l'année
ALC / Elodie

ART FLORAL

Ateliers ponctuels, vendredi 14h
Anny & Francine / 8€ séance / ALC / + d'infos sur
site Internet

DESSIN & ARTS GRAPHIQUES

5 à 8 ans : merc 10h30 à 12h : 130€
6 à 10 ans : merc 14h à 15h30 : 130€
11 à 17 ans : merc 15h45 à 17h30 : 150€
Adultes : Jeudi 14h à 16h: 170€
Adultes & gds ados : lundi 19h à 21h : 170€

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

ANGLAIS

Débutants : jeudi 19h à 20h15 : 135€
**Confirmés : mercredi 17h30 à 19h /
mercredi 19h à 20h30 : 165€**
**Cool English (collège) : merc 15h30 à
16h30 : 130€**
**Anglais rigolo (primaire) : merc 14h30 à
15h15 / merc 16h30 à 17h15 : 100€ l'année**
Nicolas / ALC salle de réunion à l'étage

GUITARE

Débutant jeudi 17h45 à 18h30 : 185€
Confirmé jeudi 18h30 à 19h30 : 245€
Recrutement / Tablatures / ALC

ENCADREMENT & CARTONNAGE

Plusieurs formules au choix
Jeudi 9h15 à 12h15

Formule quinzaine : 3h à 175€
Formule hebdo : 3h à 235€
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 5 sept. 2022
Fin de saison : samedi 01 juillet 2023

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 1 / 20/06/2022)