

2022

2023

A.L.C
PHALEMPIN

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

Session spéciale inscriptions :
mercredi 31 aout de 16h à 20h à la Rythm'ALC

DANSES

TAHITIENNE

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

NOUVEAU

STAGE DANSE SALON & LATINES

Vend. 19h à 20h : 32€
Sam. 10h30 à 11h30 : 32€
9 septembre au 22 octobre 2022
Rythm'ALC / Clément / Rock
ChaCha Rumba Paso Samba Valses
Slow-fox Quick-step Tango

STREET DANCE

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

NOUVEAU

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Mercredi 16h45 à 17h45
160€ l'année / Mary / à la 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 et mercredi dès 10h à l'ALC
Julie & Mary / 160€ l'année / Groupes adultes, ados et enfants dès 4 ans / durée 1h
+ d'infos sur le site Internet

ZEN & RELAXATION

YOGA à l'ALC

Lundi 18h à 19h15	165€ Juste
lundi 19h30 à 20h30	135€ Juste
mardi 9h30 à 11h	190€ Carole
jeudi 9h30 à 11h	190€ Carole
vend 18h30 à 19h30	135€ Danielle
vend 18h30 à 19h30	135€ Carole
vend 19h30 à 20h30	135€ Danielle

YOGA Chaise à l'ALC

mardi 15h45 à 16h45 135€ Carole
+ d'infos sur notre site Internet

PILÂTES

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

STRETCHING POSTURAL

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

NOUVEAU

TAI-CHI

Mardi 10h30 à 11h30 130€
Mercredi 18h45 à 20h15 195€

Rythm'ALC
Laurent

SOPHROLOGIE

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

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

SPORTS & SANTE

EVEIL CORPOREL

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

Recrutement / 110€ l'année / durée 1h / Rythm'ALC

FITNESS & RENFORCEMENT Mardi

19h15 / jeudi 19h / samedi 9h

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

GYM douce¹ / tonique³ / relaxante²

Lundi 14h¹ / lundi 15h² / mercredi 19h15³ /

vendredi 10h15² / vendredi 11h15¹

Cécile & Marianne / Forfait annuel : 1 séance
hebdo 80€, 2 hebdo 115€, 3 hebdo 160€ ou 4
hebdo 200€ / durée 1h / + d'infos internet / ALC

MIDI-SPORT Vendredi 12h20 à 13h05

Spécial actifs à la pause du midi

Mix : cardio, renfo, abdo-fessiers, stretching, pilâtes et relaxation
Cécile / 96€ / ALC



ARTS & CULTURE

COUTURE ENFANTS

Mercredi 10h30 à 12h : 68€ l'année

ALC / Elodie

ART FLORAL

Ateliers ponctuels, vendredi 14h

Recrutement / 8€ séance / ALC / + d'infos sur site
Internet

DESSIN & ARTS GRAPHIQUES

5 à 7 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 Dessin & Arts graphiques [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€

Recrutement / 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

Jeudi 9h15 à 12h15

- **Formule quinzaine : 175€**

- **Formule hebdo : 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. Adhésion 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 périodes scolaires de septembre à début juillet sauf Yoga et sophrologie : voir plannings et informations sur notre site internet actualisé.

Votre association bénévole ALC

03.20.32.09.24

(version 4 / 07/07/2022)