

2022

2023

**A.L.C**  
PHALEMPIN

Inscription par Internet possible dès maintenant : [www.alcphalempin.fr](http://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 août de 16h à 20h à la Rythm'ALC

## DANSES

### DANSE TAHITIENNE

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

**NOUVEAU**

### STAGE DANSE SALON & LATINES

Sam. 10h30 à 11h30 : 32€  
10 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€ Danièle
vend 18h30 à 19h30	135€ Carole
vend 19h30 à 20h30	135€ Danièle

### 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 à 15h : 3&4 ans / 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 douce<sup>1</sup> / tonique<sup>3</sup> / relaxante<sup>2</sup>

Lundi 14h<sup>1</sup> / lundi 15h<sup>2</sup> / mercredi 19h15<sup>3</sup> /  
vendredi 10h15<sup>2</sup> / vendredi 11h15<sup>1</sup>

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

### GUIWARE

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](http://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 5 / 08/08/2022)