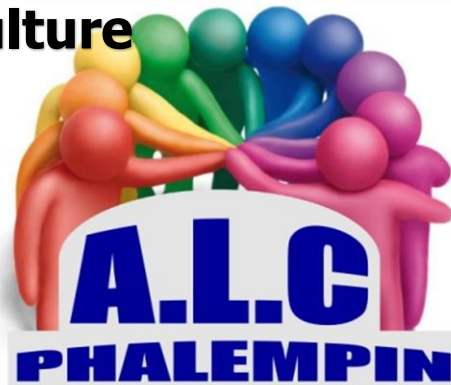


2022

2023



Infos & inscription 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

## DANSES

### ZUMBA

Mardi 19h10 à 20h10  
Mardi 20h15 à 21h15  
110€ / Rythm'ALC /  
Kévin

### STREET-DANCE

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

### DANSE MODERNE JAZZ

Lundi dès 18h25 et mercredi dès  
10h à l'ALC ou Rythm'ALC  
Julie & Mary / 160€ l'année / Groupes  
adultes, ados et enfants dès 4 ans /  
durée 1h  
+ d'infos sur le site Internet

### DANSE & EXPRESSION CORPORELLE



Mercredi 16h45 à 17h45  
160€ l'année / Mary / à la Rythm'ALC

### DANSE TAHITIENNE

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

## ZEN & RELAXATION

### YOGA

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

### YOGA Chaise

mardi 15h45 à 16h45 135€  
+ de détails 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



### 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**

Céline / 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 12h30 à 13h15**

Spécial actifs à la pause du midi  
Mix : cardio, renfo, abdo-fessiers, stretching...  
Cécile / 96€ / ALC



## ARTS & CULTURE



### LANGUE DES SIGNES

**Mardi 18h à 19h** : à partir de 70€ la session  
ALC / Mathilde / à partir du 04 octobre / + d'infos  
sur site Internet

### COUTURE ENFANTS

**Merc 10h30 à 12h** : 68€ l'année / ALC / Morgane

### ART FLORAL

**Ateliers ponctuels, jeudi 14h** / Vivianne / 8€ la  
séance / ALC / + d'infos sur site Internet

### DESSIN & ARTS GRAPHIQUES

**5 à 7 ans : merc 10h30 à 12h** : 130€

**7 à 10 ans : merc 14h à 15h30** : 130€

**10 à 15 ans : merc 15h45 à 17h30** : 150€

**Adultes : Jeudi 14h à 16h** : 170€

**Adultes & gds ados : lundi 19h à 21h** : 170€

Ségoène / ALC, salle d'arts à l'étage

### 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 16h30 à  
17h15** : 100€

Amélie / ALC, salle de réunion à l'étage

### GUITARE

**Débutant jeudi 17h45 à 18h30** : 185€

**Confirmé jeudi 18h30 à 19h30** : 245€

Apprentissage sur 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)

### 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 8 / 20/09/2022)