

2022

2023



Infos & inscription 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

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 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 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 12h30 à 13h15**

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



ARTS & CULTURE

COUTURE ENFANTS

Merc 10h30 à 12h : 68€ l'année / ALC salle de
réunion à l'étage / Manon

ART FLORAL

Ateliers ponctuels, jeudi 14h
Vivianne / 8€ la séance / ALC salle évolution
+ d'infos sur site Internet / 1 à 2 ateliers par mois

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

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 & gds ados : lundi 19h à 21h : 170€

Ségolène / ALC salle d'arts à l'étage

GUITARE

Débutant jeudi 17h45 à 18h30 : 185€

Confirmé jeudi 18h30 à 19h30 : 245€

Apprentissage sur tablatures / ALC salle d'arts

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

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 9 / 26/10/2022)