

2023

2024

ALC

Phalempin



Infos & inscription sur : www.alcphalempin.fr

ARTS & CULTURE

THEATRE

Adultes : samedi 10h30 à 12h30 : 200€

Enfants : mercredis 10h30 à 12h : 140€

Rythm'ALC / Patrice



DESSIN & ARTS GRAPHIQUES

5 à 7 ans : merc 10h30 à 12h : 135€

7 à 10 ans : merc 14h à 15h30 : 135€

10 à 15 ans : merc 15h45 à 17h30 : 160€

Adultes & gds ados : lundi 19h à 21h : 180€

Fanny / ALC salle d'arts à l'étage

GUITARE

Enfant débutant jeudi 17h45 à 18h35 185€

Adulte débutant jeudi 18h40 à 19h30 185€

Confirmés jeudi 19h30 à 20h30 : 228€

Tablatures / ALC salle d'arts / Quentin

SPORTS & SANTE

FITNESS & RENFORCEMENT

Mardi 19h15 / jeudi 19h / samedi 9h

Ilona et Elodie Forfait 2 séances hebdo : 120€ / ALC

EVEIL CORPOREL

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

Marine / 115€ l'année / durée 1h / Rythm'ALC

MIDI-SPORT

Vend 12h30-13h15 et/ou Lundi 12h30-13h15 / Cécile / 96€ / 144€ / ALC

COUTURE ENFANTS

Merc 10h30 à 12h : 80€ l'année

ALC salle de réunion à l'étage

ANGLAIS

Débutants jeudi 19h à 20h15 140€

Confirmés mer. 17h30-19h / 19h-20h30 175€

Cool English (collège)

merc 15h30 à 16h30 135€

Anglais rigolo (primaire)

merc 16h30 à 17h15 110€

Amélie / ALC en salle de réunion à l'étage

ENCADREMENT & CARTONNAGE

Jeudi 9h15 à 12h15

- **Formule quinzaine** : 180€

- **Formule hebdo** : 240€

ALC salle d'arts à l'étage / Cécile

ART FLORAL

Ateliers ponctuels, jeudi 14h

Vivianne / 10€ la séance / ALC salle évolution

+ d'infos sur site Internet / 1 à 2 ateliers par mois

GYM Douce¹/ Tonique³ / Relaxante²

Lundi 14h¹ complet / lundi 15h² / mercredi

19h15³ / vendredi 10h15² / vendredi

11h15¹

Forfait annuel : 1 séance hebdo 95€, 2 hebdo 130€, 3 hebdo 170€ ou 4 hebdo 210€ / durée 1h /
+ d'infos internet / ALC / Cécile & Mary

ZEN & RELAXATION

YOGA

Lundi 18h à 19h10	175€
lundi 19h25 à 20h35	175€
mardi 9h30 à 11h	200€
jeudi 9h30 à 11h	200€
vend 18h30 à 19h30	140€
vend 19h30 à 20h30	140€

Juste / Danielle / Carole / ALC & Rythm'ALC

+ de détails sur notre site Internet

YOGA sur Chaise

mardi 15h45 à 16h45 140€

PILÂTES

Jeudi 18h à 19h : Débutant

Jeudi 20h à 21h : Confirmé

Ludovic / 125€ / Rythm'ALC

TAI-CHI

Mardi 10h30 à

11h30 140€

Mercredi 18h45

à 20h15

210€

Rythm'ALC

Laurent

STRETCHING POSTURAL

Jeudi 19h à 20h

125€ / Rythm'ALC / Ludovic

SOPHROLOGIE

Mardi 14h à 15h30 : 200€ / Mardi 18h à 19h : 145€

Marianne ou Viviane / ALC

DANSES

DANSE EXPRESSION

CORPORELLE

Mercredi 16h45 à 17h45

165€ / Mary / Rythm'ALC

ZUMBA

Mardi 19h10 à 20h10

Mardi 20h15 à 21h15

125€ / Rythm'ALC / Kévin

DANSE MODERNE JAZZ

10 groupes répartis le lundi et
mercredi / de 4 ans à adulte

ALC ou Rythm'ALC / Julie & Mary
180€ / durée 1h

+ d'infos à propos des groupes,
heures et lieux
sur le site Internet

STREET DANCE

Lundi 18h à 19h15 / 165€ l'année /
Rythm'ALC / Ilona

SALSA Ladystyling

jeudi 20h30 / 56€ / 1^o session de lancement de sept à dec
2023 / Rythm'ALC / Maud

REGGAETON

jeudi 19h30 / 56€ la 1^o session de lancement
de sept à dec 2023
Rythm'ALC / Maud

Danses en ligne

lundi 19h30 / 28€ la 1^o session de lancement de sept à oct
2023 / à la Rythm'ALC / Ilona



Adhésion à l'ALC, annuelle et individuelle : 12€ phalempinois OU 18€ extérieurs

ADRESSES de nos SALLES à Phalempin :

ALC : BP18, 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

Saison 23/24 : lundi 11/09/2023 au 06/07/24

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 7 / 10/08/2023)