



2024  
2025



Infos & inscription sur : [www.alcphalempin.fr](http://www.alcphalempin.fr)

## ARTS & CULTURE

### THEATRE

**Adultes** : samedi 10h30 à 12h30 : 200€

**Enfants** : mercredis 10h30 à 12h : 140€

Rythm'ALC / Tanguy

### 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** 190€

**Adulte débutant jeudi 18h40 à 19h30** 190€

**Adulte débutant jeudi 19h35 à 20h25** 190€

Tablatures / ALC salle d'arts / Quentin

## SPORTS & SANTE

### FITNESS & RENFORCEMENT

**Mardi, mercredi et jeudi\* 19h15 / samedi 9h**

Forfait 2 séances hebdo : 120€ / ALC

\*L'atelier du jeudi est déplacé à la Rythm'ALC

### MIDI-SPORT

**Lundi 12h30 à 13h15 et/ou vendredi 12h30 à 13h15** / Cécile / 96€ / 144€ / ALC

### COUTURE ENFANTS

**Merc 10h30 à 12h** : 80€ l'année

ALC salle de réunion à l'étage / Christine

### 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 & Virginie / ALC salle réunion à l'étage

### ENCADREMENT & CARTONNAGE

**Jeudi 9h15 à 12h15**

Formules : hebdo 240€ / quinzaine 180€

ALC salle d'arts à l'étage / Cécile

### ART FLORAL

**Ateliers ponctuels, jeudi 14h**

Vivianne / 10€ la séance / ALC salle évolution /  
dates sur site Internet / 1 atelier par mois

### GYM Super Douce & Adaptée

**Lundi 11h15 à 12h15**

110€ / ALC / Cécile



### GYM Douce Tonifiante

**Lundi 14h et/ou vendredi 11h15**

### GYM Douce Relaxante

**Lundi 15h et/ou vendredi 10h15**

Forfaits annuels : 95€ à 210€

+ d'infos internet / ALC / Cécile

## 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€ / ALC

### STRETCHING POSTURAL

Jeudi 19h à 20h

125€ / ALC / Ludovic

### SOPHROLOGIE

Mardi 14h à 15h30 : 200€

/ ALC

### TAI-CHI

Mardi 10h30 à  
11h30 140€

Mercredi 18h45  
à 20h15  
210€

Rythm'ALC  
Laurent

## DANSES

### DANSES de SALON

Mercredi 20h30 à 22h / Différentes  
formules (année / trimestre / 1 pers /  
couple) : 80€ à 250€  
Rythm'ALC / Svetlana



### DANSE EXPRESSION CORPORELLE

Mercredi 16h35 à 17h35

Mercredi 17h35 à 18h35

165€ / Mary / Rythm'ALC

### ZUMBA

Mardi 19h10 à 20h10

Mardi 20h15 à 21h15

125€ / Rythm'ALC

### STREETDANCE

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

### SALSA Ladystyling

jeudi 20h30 / 165€ /  
Rythm'ALC / Maud

### DANSE MODERNE JAZZ

**10 groupes répartis le lundi soir et le  
mercredi / enfants dès 4 ans, ados et  
adultes**

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

+ d'infos sur le site Internet

### REGGAETON

jeudi 19h30 / 165€ /  
Rythm'ALC / Maud

### DANSES EN LIGNES

lundi 19h30 / 165€ /  
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](http://www.alcphalempin.fr)**

**Saison 24/25 : lundi 09/09/2024 au 04/07/25**

**INFOS GENERALES & IMPORTANTES :** Cotisations annuelles indiquées hors adhésion. Adhésion obligatoire : 12€ pour les phalempinois ou 18€ extérieurs / 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 1 du 19/06/2024)