



2024
2025



Infos & inscription sur : 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 et/ou vendredi 12h30 à 13h15

Cécile D. / 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

Atelier en quinzaine, semaines impaires : 180€

ALC salle d'arts à l'étage / Cécile S.

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 D.



GYM Douce Tonifiante

Lundi 14h et/ou vendredi 11h15

GYM Douce Relaxante

Lundi 15h et/ou vendredi 10h15

Forfaits 1 séance/sem : 95€, 2/sem : 130€,

3/sem : 170€, 4/sem : 210€.

+ d'infos internet / ALC / Cécile D.

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

*Le taichi reprendra
exceptionnellement
le 03/09/24*

DANSES

DANSE EXPRESSION CORPORELLE

Mercredi 16h35 à 17h35

Mercredi 17h35 à 18h35

165€ / Mary / Rythm'ALC

ZUMBA

Mardi 19h10 et 20h15

125€ / Rythm'ALC / Maud

STREETDANCE

Lundi 18h à 19h15 / 165€ /

Rythm'ALC / Ilona

REGGAETON

jeudi 19h30 / 165€

SALSA Ladystyling

jeudi 20h30 / 165€

Rythm'ALC / Maud

DANSES de SALON

Mercredi 20h30 à 22h

Formules : année, trimestre, 1
pers, couple : 80€ à 250€

Rythm'ALC / Svetlana

+ d'infos sur le site Internet

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

DANSES CABARET Mardi 20h30 / 165€ / ALC / Cécile H.

+ 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 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 3 du 23/07/2024)