



2025

2026



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 : 145€  
**7 à 10 ans** : merc 14h à 15h30 : 145€  
**10 à 15 ans** : merc 15h45 à 17h30 : 165€  
**Adultes & gds ados** : lundi 19h à 20h30 : 145€  
Fanny / ALC salle d'arts à l'étage

### GUITARE

**Adulte débutant** mardi 18h30 à 19h20 190€  
**Enfant débutant** jeudi 17h45 à 18h35 190€  
**Adulte débutant** jeudi 18h40 à 19h30 190€  
**Adulte confirmé** jeudi 19h35 à 20h35 220€  
Tablatures / ALC salle d'arts

### COUTURE ENFANTS

**Merc 10h30 à 12h** : 80€ l'année  
ALC salle de réunion à l'étage / Marie-Aimée

### ANGLAIS

**Débutants** jeudi 19h à 20h15 140€  
**Confirmés** mer. 17h30-19h / 19h-20h30 175€  
**Anglais rigolo (primaire dès CE1)**  
merc 16h30 à 17h15 110€  
ALC salle réunion à l'étage

### ENCADREMENT & CARTONNAGE

**Jeudi 9h15 à 12h15**  
Atelier les 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 à 2 ateliers par mois

## ZEN & RELAXATION

### PILÂTES

**Jeudi 18h à 19h** : Débutant  
**Jeudi 20h à 21h** : Confirmé  
125€ / ALC

### SOPHROLOGIE

**Mardi 14h à 15h30** : 200€  
/ Rythm'ALC

### STRETCHING POSTURAL

**Jeudi 19h à 20h** / 125€ / ALC

### TAI-CHI

**Mardi 10h30 à 11h30** : 140€  
**Mercredi 18h45 à 20h15** : 210€

Rythm'ALC  
Laurent  
*Le taichi reprendra  
exceptionnellement  
le 02/09/25*

### 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€ Rythm'ALC

## SPORTS & SANTE

### MIDI-SPORT

Mardi et/ou vendredi 12h30 à 13h15

Cécile D. / 96€ / 144€ / ALC

### GYM Super Douce & Adaptée

Mardi 11h15 à 12h15 / 110€ / ALC / Cécile D.

### GYM Douce Relaxante / Tonifiante

Mardi 14h, 15h et/ou vendredi 10h15, 11h15

Forfaits de 105€ à 220€

+ d'infos internet / ALC / Cécile D.

### FITNESS & RENFORCEMENT

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

Différents forfaits à partir de 105€ / ALC (Rythm'ALC le jeudi) / \*Low Impact

## DANSES

### Danses EXPRESSION CORPORELLE

Mercredi 16h35 à 17h35

Mercredi 17h35 à 18h35

165€ / Mary / Rythm'ALC

### Danses de SALON Mer. 20h30 à 22h

Formules de 80€ à 250€ / Rythm'ALC / Svetlana

+ d'infos sur le site Internet

### Danses CABARET

Mardi 20h30 / 165€ / ALC / Cécile H.

### STREETDANCE

Lundi 18h à 19h15 / 165€

Rythm'ALC / Ilona

### MODERNE JAZZ

10 groupes : lundi soir ou mercredi / enfants dès 4 ans, ados et adultes

ALC & Rythm'ALC

Julie & Mary

180€ / durée 1h

+ d'infos sur site Internet

### REGGAETON

Mardi 19h45 / 165€ / Rythm'ALC / Maud

### ZUMBA

Mardi 18h45 et 20h45 :

125€ / 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 25/26 : lundi 08/09/2025 au 04/07/26

**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 04/06/2025)