



2025 2026



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 : 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 lundi 18h à 18h50 190€
Enfant débutant mardi 17h45 à 18h35 190€
Adulte interm. mardi 18h40 à 19h30 190€
Adulte confirmé mardi 19h35 à 20h35 220€
Tablatures / ALC salle d'arts / Patrick

COUTURE ENFANTS

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

ANGLAIS

Débutants : mercredi 17h30 à 18h45 140€
Avancés : jeudi 19h à 20h30 175€
Confirmés mercredi 18h45 à 20h15 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

PILÂTES

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

SOPHROLOGIE

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

STRETCHING POSTURAL

Jeudi 19h à 20h / 125€ / ALC /
Olivier

ZEN & RELAXATION

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

Lundi 15h / Mardi 11h15

120€ / ALC / Cécile & Sylvie

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 &

Yaroslav / + d'infos sur le site Internet

Danses CABARET

Mardi 20h30 / 165€ / ALC / Cécile H.

REGGAETON

Mardi 19h45 / 165€ /

Rythm'ALC / Maud

SALSA Lady-Styling

Lundi 20h15 / 165€ / Rythm'ALC / Gaëlle

ZUMBA

Mardi 18h45 et 20h45 :

125€ / Rythm'ALC / Maud

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

Danses en LIGNES

lundi 19h15 / 165€ / Rythm'ALC / Gaëlle

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

+ 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 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 / alc@alcphalempin.fr

(V4 du 13/08/2025)