



2026  
2027



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

## ARTS & CULTURE

### THEATRE

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

### GUIWARE

**lundi 17h45 à 18h45 / mardi 17h45 à 18h45 /**  
**mardi 18h50 à 19h50 / mardi 19h55 à 20h55**  
Tablatures / ALC salle d'arts / Patrick  
+ d'infos sur site internet / 210€

### COUTURE ENFANTS

**Merc 10h30 à 12h** : 85€ l'année  
ALC salle de réunion à l'étage / Marie-Aimée

### ANGLAIS

**Adultes** jeudi 19h à 20h30 175€  
**Anglais rigolo (CE1 à CM2)**  
merc 14h à 14h45 110€  
ALC, salle réunion à l'étage / Amélie

### ENCADREMENT & CARTONNAGE

**Jeudi 9h15 à 12h15**  
Formules quinzaine et hebdo : 180€ / 280€  
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

### TAI-CHI

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

Rythm'ALC  
Laurent P.

*Le taichi reprendra  
exceptionnellement le  
01/09/26*

### PILÂTES

**Jeudi 18h à 19h ou 20h à 21h**  
125€ / ALC / Olivier

### SOPHROLOGIE

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

### STRETCHING POSTURAL

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

### 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 18h30 à 19h45** 175€  
**vend 19h30 à 20h30** 140€  
Juste / Danielle / Carole / ALC & Rythm'ALC  
+ d'infos 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 D. & Sylvie

## GYM Douce Relaxante & GYM Douce Tonifiante

Mardi 14h, Mardi 15h

vendredi 10h15, vendredi 11h15

plusieurs forfaits de 105€ à 220€

+ d'infos site internet à l'ALC / Cécile D.

## FITNESS & RENFORCEMENT

Mardi, mercredi et jeudi 19h15 / samedi 9h

Différents forfaits à partir de 105€

Salle ALC (Rythm'ALC le jeudi)

**L.I.A. Mardi 18h15** 105€ / ALC / Noémie

# DANSES

## SALSA Solo

Lundi 20h15 / 165€

Rythm'ALC / Gaëlle

## Danses CABARET

Mardi 20h30 / 165€

ALC / Cécile H.

## MODERNE JAZZ

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

ALC & Rythm'ALC

180€

+ d'infos sur site Internet

## Danses en LIGNES

lundi 19h15 / 165€

Rythm'ALC / Gaëlle

## REGGAETON

Mardi 19h45

165€ / Rythm'ALC / Maud

## CONTEMPORAINE JAZZ

Mercredi 9h30 à 10h30

Mercredi 10h30 à 11h30

+ d'infos sur site internet

180€ / Rythm'ALC

## ZUMBA

Mardi 18h45

Mardi 20h45

125€ / Rythm'ALC / Maud

## STREETDANCE

Lundi 18h à 19h15

165€ / 9 à 15 ans

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](http://www.alcphalempin.fr)**

Saison 26/27 : lundi 07/09/2026 au 02/07/27

**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](mailto:alc@alcphalempin.fr)

(V4 du 07/09/26)