

## MUSIQUE

### COURS INDIVIDUELS

Tout public - débutants à confirmés  
30 séances de 30 mn par an  
Tarif: 285 €/an

Pour l'inscription à l'École de Musique, une participation supplémentaire de 20€ sera demandée à toute personne n'habitant pas dans la Communauté de Communes « Autour de Lédignan »

#### PIANO

Pascale Lecomte  
04 66 83 95 17 / 06 08 58 80 99  
pascale.lecomte@cegetel.net

#### BATTERIE

Jérôme Moreau - 06 59 22 44 13  
jerorataflat@orange.fr

#### VIOLON CLASSIQUE

Julie Bendersky- 06 12 96 18 98

#### ACCORDÉON (chromatique)

Sandrine Galligani Mateus- 06 03 10 88 14

#### SAXOPHONE

François Cholet - 04 66 34 42 13  
francoischolet@orange.fr

#### TROMPETTE

Boniface Otsoua - 06 64 85 67 84  
aoust.bo@wanadoo.fr

#### GUIRE ÉLECTRIQUE, CLASSIQUE

Robin Ferrand - 04 66 83 51 17  
robin.ferrand@wanadoo.fr

#### CHANT (personnalisé avec accompagnement piano)

Claude Aubry - 04 66 80 51 25  
30 séances de 2h par an - Jeudi de 18h30 à 20h30  
Tarif: 200 €/an

#### PERCUSSIONS

Julien Regi 04 66 60 01 51  
julien.regi@wanadoo.fr

## MUSIQUE

### COURS COLLECTIFS

#### PERCUSSIONS AFRICAINES ET RYTHMES (ADULTES)

Mercredi 18h30-20h débutants  
180 €/an 19h-20h30 avancés  
Julien Regi 04 66 60 01 51  
julien.regi@wanadoo.fr

#### MUSIQUE D'ENSEMBLE

Tarif: 70€/an (1 séance/mois)  
François Cholet - 04 66 34 42 13  
francoischolet@orange.fr

#### EVEIL MUSICAL

Tarif: 80€/an pour les 3-6 ans mercredi de 10h à 11h, locaux de l'Alasc  
Stéphane Zarouati - 04 66 30 57 26

#### FORMATION MUSICALE

1/2h à 40mn par semaine le lundi  
Enfants/adultes/ados débutants et avancés  
Locaux de l'Alasc  
Tarif: 20€ et 50€/an pour ceux qui ne suivent pas de cours d'instrument  
François Cholet - 04 66 34 42 13  
francoischolet@orange.fr

## DANSE

#### ATELIERS DE DANSES TRADITIONNELLES TOUT PUBLIC

Tarif: 35€/an ou 5€ la séance  
8 séances: Vendredi de 19h à 21h  
Lieu: Foyer Lédignan  
Corine Ardouin 04 66 83 49 40  
alasc30@gmail.com

#### DANSE ORIENTALE

Mercredi 19h-20h enfants, 20h-21h adultes  
Lieu: Foyer de Lédignan  
Tarifs: 150€/an adultes, 80€/an enfants  
Samya Zabar 06 60 19 77 35  
samya.zabar@club-internet.fr

## DANSE GYM

30 séances/an  
Nathalie Chantay 06 87 64 95 10  
chantay@voila.fr

#### DYNAMIC FITNESS STEP/STRETCHING

Adulte 100€ pour l'année le mercredi 19h30-21h  
Stretching : 19h30-20h00  
Cardio : 20h-20h20  
Abdos fessiers : 20h20-20h40  
Step/altères/cordes : 20h40-20h55  
Relaxation : 20h55-21h  
Lieu: Halle Collège

#### DANSE ET EVEIL CORPOREL

Enfant 70€/an, ados 80€/an, adultes 100€/an  
Mardi : 4/5 ans de 17h45 à 18h30  
6-7 ans de 18h30 à 19h15  
Ados de 19h15 à 20h15 moderne  
Mercredi : Adultes de 18h30 à 19h30  
Jeudi : 8/10 ans de 18h30 à 19h30  
Ados de 19h30 à 20h30 classique  
Lieux: Foyer Lédignan (mardi, jeudi)  
Halle Collège (mercredi)

## TAÏ CHI CHUAN

30 séances/an  
Adultes 180 €/an (+ adhésion à la fédération)  
3/6 ans 55 €/an 7/14 ans 75 €/an  
Virginie Loutrel - 04 66 60 01 51  
virginie.loutrel@gmail.com

#### ENFANTS

3/6 ans: jeudi 17h00-17h45  
7/14 ans: jeudi 17h45-18h45  
Lieu: Halle Collège Lédignan

#### ADULTES

1/2/3<sup>ème</sup> année: lundi 18h30-20h15

#### SENIORS

Gym détente basée sur chi kong le jeudi 10h00-11h00  
Lieu: Foyer Lédignan

## SPORTS & LOISIRS

### CAPOEIRA

Vendredi 18h-20h

Tarifs: Enfants/ados 85€/an Adultes 150€/an

Lieu: Halle Collège Lédignan

Contact: Jeu 06 67 37 30 23

jeucapoeira@hotmail.com

### MULTI-SPORTS

Mardi de 18h30 à 20h (famille), mercredi de 17h à 18h30 (adultes à partir de 16 ans)

Lieu: Halle Collège Lédignan

Tarifs: 40€ pour 1, 70€ pour 2, 100€ pour 3+

Contact: Laurent Wadoux 04 66 24 61 98,

Jérémy Goudalier 06 24 85 52 04

l.wadoux@orange.fr

### TENNIS DE TABLE (ADULTES)

Jeudi et Vendredi de 20h30 à 22h00

Lieu: Foyer Lédignan (jeudi 20h30-22h30) et

Halle Collège (vendredi 20h-22h)

Philippe Spitz 04 66 83 80 48 Manuel Floutier 06 87 30 60 85

### BADMINTON

Mercredi de 20h00 à 22h00

Tarif: 40 €/an

Lieu: Halle Collège Lédignan

Francis Vigneron - 04 66 83 49 02

### ATELIER THÉÂTRE - JEU THÉÂTRAL

Jeudi de 19h à 21h (ados adultes)

Prix : 150€ l'année

Lieu : Salle Henriette Gardies St Bénézet

François Dicarlo 06 77 24 01 67

### ADOS LOISIRS (Ados)

Club ados un vendredi par mois + Sortie nature, sports, culture, camps d'été

Cendrine Ribière - 06 66 93 73 42

alasc30@gmail.com

### LOISIRS (Enfants)

Centre de loisirs: petites vacances, été

Cendrine Ribière - 06 66 93 73 42

alasc30@gmail.com

## A.L.A.S.C.

55 rue Georges Dumas

30350 LEDIGNAN

04 66 54 58 63

Horaires d'accueil

lundi, jeudi: 15h-18h30

mardi, merc, vend: 9h30-11h30

[alasc30@gmail.com](mailto:alasc30@gmail.com)

<http://www.alascledignan.org>

Une participation de 12€ vous sera demandée pour votre adhésion à l'A.L.A.S.C.

10% de réduction à partir de 3 activités

Acceptation Chèques A.N.C.V et Bons C.A.F., Chèques Loisirs

Merci à nos partenaires: mairie de Lédignan, mairie de St Bénézet, Communauté de Communes «Autour de Lédignan», Conseil Général et CAF.



Association  
Loisir  
Art  
Sport  
Culture

Saison 2011-2012