

ANNÉE 2021-2022

Tarif par personne et par an pour 30 séances
Adhésion individuelle 15 € par personne
Adhésion famille 20 € (à partir de 3 personnes)
Remise de 5% à partir de 650 € d'activité.
Règlement en 3 chèques donnés en début d'année, ou
Coupons sport, ANCV, Tickets loisirs CAF, Pass Sport acceptés.

MUSIQUE

COURS INDIVIDUELS

Tout public - débutants à confirmés
30 séances de 30mn

	Com.com	Hors Com.com
-18 ans	350€	380€
Adulte	395€	430€

TECHNIQUE DE CHANT VARIÉTÉS / LYRIQUE

Bruno Ranc - 06 26 58 83 89
rancbruno@yahoo.fr

ACCORDÉON (CHROMATIQUE / DIATONIQUE)

Marielou Emerial - 06 81 42 07 47
marilouzik@gmail.com

BATTERIE

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

FLÛTE TRAVERSIÈRE, À BEC

Muriel Borie - 06 83 59 90 98
muborie@yahoo.fr

GUITARE CLASSIQUE, ÉLECTRIQUE

Robin Ferrand - 06 53 13 71 43
roberrand@gmail.com

PIANO

Pascale Lecomte - 06 08 58 80 99
pascale.lecomte@cegetel.net

TROMPETTE

Alain Dumas - 06 73 92 50 19
alain.dumas25@wanadoo.fr

VIOLON

Alasc - 04 66 58 63

COURS COLLECTIFS

MUSIQUE D'ENSEMBLE

40 €/séance (1h/mois) à partager entre participants
Pascale Lecomte : 06 08 58 80 99

FORMATION MUSICALE

1/2h à 45min par semaine - à l'Alasc
Enfants/ados/adultes débutants et avancés
50€/an Com.com - 70€/an hors Com.com
Bruno Ranc : 06 26 58 83 89

ÉVEIL MUSICAL

Mercredi : 10h-10h45 - à l'Alasc
100€/an Com.com - 120€/an hors Com.com
Robin Ferrand - 06 53 13 71 43
roberrand@gmail.com

BIEN-ÊTRE

TAI CHI CHUAN

Adultes : Mercredi 18h30-20h - Foyer de Lédignan - 210 €/an

4/12ans : Mercredi 17h30-18h30 - Foyer de Lédignan - 100 €/an

Sonam Loutrel - 06 89 90 74 64

sonam.loutrel@gmail.com

YOGA

Mercredi : 20h – 21h15 - Adultes
250 €/an - Foyer de Lédignan

Barbara Bisesti - 06 10 97 46 88

barbarbisesti@neuf.fr

DANSE

DANSE - ÉVEIL CORPOREL

Lieu : Foyer Lédignan

Lundi :

Danse (6-8 ans) 17h15-18h15

Danse (+9ans) 18h30-19h30

Mardi :

Eveil corporel (3-5 ans) 17h15-18h

GRS (6-8ans) 18h15-19h15

GRS (+9ans) 19h15 - 20h15

Eveil corporel : 75 €

Danse ou GRS : 85 €

Danse + GRS : 160 €

Sonia Sauvage Ravel - 06 64 12 39 63

sonia.ravel@wanadoo.fr

DANSE DE SALON

Jeudi : 18h15-19h45 - Foyer de Lédignan

DANSE SWING ROCK

Jeudi : 20h – 21h30 - Foyer de Lédignan

180 €/an - Possibilité paiement à la carte

Adeline Folcher - 07 81 07 01 84

swingfeerie@gmail.com

ATELIER PARENTS-ENFANTS

MOTRICITE DES TOUS PETITS

Mercredi 10h-10h45 Foyer de Lédignan

75 €/an

HIP HOP

Mercredi 17h30-19h30 Halle de sport

150 € /an

SPORTS

BODY TRAINING

Adultes-Ados

Jeudi 18h45-19h45 - Halle des sports

120€/an

Yoni Detré - 06 75 46 90 20

yo16@hotmail.fr

CAPOEIRA

Vendredi 17h30-20h30 - Halle des Sports

Enfants-ados 95€/an Adultes 160€/an

Jeu Nascimento - 06 67 37 30 23

jeucapoeira@hotmail.fr

MULTI-SPORTS

Mardi : 17h15-18h30 Halle des Sports -
70€/an

Yoni Detré - 06 75 46 90 20
yoz16@hotmail.fr

BADMINTON

Mercredi de 20h à 22h - Halle des sports -
75 €/an, ados >15ans, adultes
Christophe Quiot 06 15 63 56 39

TENNIS DE TABLE

Lieu : foyer Lédignan
Mardi 20h30-22h30 ados/adultes
120 €/an compétition
75 €/an loisir
Philippe Spitz - 06 70 19 12 46
Manuel Floutier 06 87 30 60 85

BASKET BALL

Mardi 18h30-20h enfants 12-13ans -
70 €/ an
Mardi et vendredi 20h-22h Ados/Adultes
Loisirs/Compétition - 100 € / 150 €/an
Yoni Detré - 06 75 46 90 20
yoz16@hotmail.fr

HANDBALL

Lundi 17h15-18h30 École de hand (2013-
14 -15) 100€/an
Jeudi 17h15-18h30 U11 (2011-2012)
120€/an
Lundi 18h30-20h U13 (2009-2010) 150€/an
(+ jeudi même heure sous réserve)
Jeudi 20h -22h Loisir >16ans 150€/an
Halle des sports
Alasc 04 66 54 58 63
6130082@handball-france.eu

CULTURE - LOISIRS

S.E.L. : SYSTÈME D'ÉCHANGES LOCAL

Gratuit - rencontre tous les deux mois.
Sarah Fontes : 06.41.76.08.25
fontessh@gmail.com

SOIRÉES JEUX

Ados adultes, un jeudi tous les 2 mois, au
café de Lédignan de 19h30 à 22h30.
Gratuit
Jenny Bonnet - 06.18.19.68.17
begood-doudou@hotmail.com

THÉÂTRE D'IMPRO ADOS

225 €/an - Foyer de St Jean de Serres
Mercredi 14h-15h30 : 14-17 ans
Mercredi 19h-21h30 : adultes
Stéphane Zarouati - 04 66 30 57 26
stephane.zarouati@free.fr

DANSE TRADITIONNELLE

1 vendredi /mois
7€ la séance ou 45 € l'année
Foyer de St Théodorit
Florence Darde - 06 12 65 43 45
florence.darde@wanadoo.fr

ATELIER SOCIO LINGUISTIQUE

Lundi de 13h40 à 15h40 - Locaux Alasc
Cotisation 20 €/an + Adhésion

ATELIER REPAR'VÉLOS

1 jour/mois

ATELIER JARDIN

Les lieux et horaires de cours sont susceptibles d'être modifiés.

L'Alasc se réserve le droit de ne pas ouvrir un cours si celui-ci ne compte pas suffisamment d'inscrits.

La Mairie de Lédignan reste prioritaire sur l'utilisation des salles communales , nous pouvons être amenés à déplacer ou supprimer des cours.

CONTACT ALASC

8 rue de la Courroie, 30350 Lédignan

N° téléphone : 04 66 54 58 63

E-mail : alasc30@gmail.com

Horaires :

Lundi - mardi - jeudi - vendredi

9h-12h / 14h-18h