

ANNÉE 2022-2023

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 à 5 chèques donnés en début
d'année Coupons sport, chèques ANCV,
Tickets loisirs CAF, Pass Sport acceptés.

MUSIQUE

COURS INDIVIDUELS

Tout public - débutants à
confirmés 30 séances de 30 mn

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

TECHNIQUE DE CHANT

VARIÉTÉS /LYRIQUE

Raphaël Pongy- 06 13 45 91 53
pongyraphael@hotmail.fr

ACCORDÉON

(CHROMATIQUE /DIATONIQUE)

Alasc - 04 66 54 58 63

BATTERIE

Cyril Ferragut - 06 73 33 66 29
cyril.ferragut@orange.fr

FLÛTE TRAVERSIÈRE, À BEC

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

GUITARE CLASSIQUE, ÉLECTRIQUE

Robin Ferrand - 06 52 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

Lucile Marsac 06.32.37.85.85
marsac.lucile@gmail.com

COURS COLLECTIFS

MUSIQUE D'ENSEMBLE

60 €/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

ÉVEIL MUSICAL 3-6 ans

Mercredi : 10h-10h45 /11h-12h45
à l'Alasc - 100€/an com.com
120€/an hors com.com
Robin Ferrand - 06 52 13 71 43
roberrand@gmail.com

PERCUSSIONS AFRICAINES

Jeudi 17h30-18h30 - Foyer St Théodorit.
130 €/an
Tito : 06 51 06 09 55
lavoixdukatang@gmail.com

BIEN-ÊTRE

TAI CHI CHUAN

Mercredi - Foyer de Lédignan -
4/12ans : 17h30-18h30 -100 €/an
Adultes : 18h30-20h - 210 €/an
Sonam Loutrel - 06 89 90 74 64
sonam.loutrel@gmail.com

ATELIER DE MEDITATION

2è et 4è Lundi du mois - 20h-21h
Salle des Lavoirs
120 €/an
Éric Garnotel 06 03 03 05 34
osteomobile@orange.fr

YOGA Adulte

Mercredi : 18h-19h15 Yoga doux
Salle des Lavoirs - 300€/ an
20h15 – 21h45 Yoga dynamique
Foyer de Lédignan - 300€/an
Barbara Bisesti - 06 10 97 46 88
barbarbisesti@neuf.fr

DANSE

DANSE Modern Jazz et Classique ÉVEIL CORPOREL

MERCREDI à la salle des Lavoirs :
Eveil corporel (3-5 ans) : 10h30-11h15
Modern Jazz (6-10 ans) : 11h25-12h25
Classique (6-10 ans) : 13H30-14h30
Modern Jazz (+10 ans) : 14h40-15h40
Classique (+10 ans) : 15h45- 16h45

Tarif :

Eveil corporel : 75 € Danse : 85 €
Céline Pinéda : 06 14 14 39 49
celinapineda1978@gmail.com

ATELIER CIRQUE parents/enfants
Motricité des tout petits. 5€/séance
1 jeudi/mois 10h-11h Salle des Lavoirs
Sylvie Duval 06 81 24 73 14

INITIATION DANSE AFRICAINE

Ados/Adultes : Jeudi 18h45-20h15
Foyer de St Théodorit - 220 €/an
Christine : 06 77 78 09 05
christine.villa@outlook.

DANSE TRADITIONNELLE

Foyer de St Théodorit
1 vendredi /mois - 19h à 21h
7€ la séance ou 45 € l'année
Florence Darde - 06 12 65 43 45
florence.darde@wanadoo.fr

HIP HOP

Mercredi 17h30-19h30 Halle de
sport 150 € /an

SPORTS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

adultes/ados
Jeudi 18h45-19h45 - Foyer Lédignan
120€/an
Jeu Nascimento - 06 67 37 30 23
jeucapoeira@hotmail.fr

TENNIS DE TABLE ados/adultes

Jeudi 20h30-22h30
120 €/an compétition
75 €/an loisir
Philippe Spitz - 06 70 19 12 46
Manuel Floutier 06 87 30 60 85

A LA HALLE DE SPORT

MULTI-SPORTS 6-10 ans

Jeudi : 17h15-18h30 - 70€/an
Jeù Nascimento - 06 67 37 30 23
jeucapoeira@hotmail.fr

HANDBALL

École de hand (Années 2014-15-16)

Lundi 17h15-18h30 - 100€/an

U11 (Années 2012-2013)

Mardi 17h15-18h30 - 120€/an

U13 (Années 2010-2011)

Lundi et jeudi 18h30- 20h -150€/an

Loisir >16ans

Mardi 20h-22h - 150€/an

Eric Mary 06 27 08 40 27

Alasc 04 66 54 58 63

6130082@handball-france.eu

BASKET BALL Loisir

Jeunes 10-14 ans : Mardi 18h30-20h 70 €/an

Ados/Adultes : Jeudi (vendredi sous réserve) 20h-22h - 100 €/an

Alain Cauzid Espérandieu 06 27 32 22 08

alain.cauzid@yahoo.fr

BADMINTON à partir de 15 ans

Mercredi de 20h à 22h - 75 €/an

Christophe Quiot 06 15 63 56 39

christophequiot@wanadoo.fr

CAPOEIRA

Vendredi 17h30-20h30

<18 ans 100 €/an - Adultes 170€/an

Jeu Nascimento - 06 67 37 30 23

jeucapoeira@hotmail.fr

CULTURE - LOISIRS

THÉÂTRE D'IMPRO à partir de 17ans

Foyer de Cardet

Mardi 19h30-21h30 - 225 €/an

Stéphane Zarouati - 04 66 30 57 26

stephane.zarouati@free.fr

ATELIER REPAR'VÉLOS

1 Samedi par mois - Entre 10 et 11h

Luc Chapon 06 10 74 72 46

Gratuit.

SOIRÉES JEUX

Ados/Adultes -Locaux Alasc -

Consulter le site pour les dates-

Gratuit

ATELIER JARDIN

En fonction de la saison. - Gratuit

Alain Busseti 06 19 48 24 20

alainbusseti24@gmail.com

CLAS (contrat local
d'accompagnement à la scolarité)

- Primaire CE2/CM2 : mercredi 10h/11h30 Salle de la Fagotière
- Collège
Participation 20 €/année

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.

Les mairies restent prioritaires 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

04 66 54 58 63 / 07 88 64 46 97

alasc30@gmail.com

Horaires :

Lundi : 14h-18h

De mardi à Jeudi : 9h-12h / 14h-18h

Vendredi fermeture à 17h