

## ANNÉE 2023-2024

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€

### FLÛTE TRAVERSIÈRE, À BEC

Lauriane Guerre - 06 41 39 04 36  
lauriane.guerre@tutanota.com

### GUITARE CLASSIQUE, ÉLECTRIQUE

Robin Ferrand - 06 52 13 71 43  
roberrand@gmail.com

### ACCORDEON CHROMATIQUE

Jérémy Chaudanson

### BATTERIE

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

### PIANO

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

### VIOLON

Alasc

### 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 45 min 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 : 10h15-11h / 11h15-12h  
À l'Alasc - 100€/an com.com 120€/an  
hors com.com  
Robin Ferrand - 06 52 13 71 43  
roberrand@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

2 Lundis/mois - 20h - 21h  
Salle Fagotière - 120 €/an  
Éric Garnotel 06 03 03 05 34  
osteomobile@orange.fr

### YOGA Adulte - Mercredi

18h-19h15 **Yoga doux** - Salle des Lavoirs  
200€/ an  
20h15-21h45 **Yoga dynamique** - Foyer de  
Lédignan - 300€/an  
Barbara Bisesti - 06 10 97 46 88  
barbarbisesti@neuf.fr

### SOPHROLOGIE - Salle de la Fagotière

**Adultes : jeudi 9h30-10h30 ou lundi 19h-20h**  
270 €/an  
**Enfants : mercredi 16h-17h**  
120 €/an  
Anita Perez - 06 21 34 40 05  
sophrologie.anitaperez@gmail.com

## DANSE

### DANSE Classique - ÉVEIL CORPOREL

**MERCREDI** au Foyer :

Danse (6-10 ans) : **10h -11h**  
Eveil corporel (3-5 ans) : **11h15-12h**

**Tarif :**

Eveil corporel : 75 € Danse : 85 €  
Jonathan Blanc : 06 75 63 17 05

### ATELIER CIRQUE parents/enfants

Motricité des tout petits (< 3ans)  
**1 jeudi/2 : 9h45 - 10h30** - Salle des Lavoirs  
Tarif : 90 € pour 18 séances.  
Sylvie DUVAL : silwiduval@gmail.com  
06 81 24 73 14

### DANSE TRADITIONNELLE

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

### HIP HOP à partir de 6 ans

**Mercredi 17h30-19h30** Halle de sport  
150 € /an- Cours d'une heure par groupe  
d'âges ou niveaux.  
Jonathan : 06 75 63 17 05

## SPORTS

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Adultes/Ados  
**Jeudi 18h45-19h45** - Foyer Lédignan  
120€/an  
Jonathan Blanc : 06 75 63 17 05

### TENNIS DE TABLE Adultes/Ados

**Jeudi 20h00-22h30** - Foyer Lédignan  
105 €/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

Nathalie Guémar 07 61 15 47 30

guemarnat@yahoo.fr

### **HANDBALL**

École de hand (Années 2015-16-17)

Lundi 17h15-18h30 - 100€/an

U11 (Années 2013-14)

Mardi 17h15-18h30 - 120€/an

U13 (Années 2011-2012)

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 Loisirs**

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

Ados/Adultes : Jeudi 20h-22h - 75 €/an

Alain Cauzid Espérandieu 06 27 32 22 08

alain.cauzid@yahoo.fr

### **BADMINTON à partir de 15 ans**

Mercredi 20h - 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**

Foyer Lédignan 261 €/an

Mardi 19h-21h - Adultes

Mercredi 14h-15h30 - Ados

Stéphane Zarouati - 04 66 30 57 26

stephane.zarouati@free.fr

### **ATELIERS DE GENEALOGIE**

1 Atelier 2h par mois - Foyer Lédignan

220 €/an pour 10 ateliers.

**Horaires en journée à définir en fonction des disponibilités des participants.**

Venir avec Ordi portable ou tablette

Nathalie Bennisr - 06 12 23 36 07

nathaliebennisr@gmail.com

### **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

- Collège

Participation 20 €/année

### **ATELIER REPAR'VÉLOS**

Sur Rdv

Alasc 04 66 54 58 63

Gratuit.

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 :

Tous les jours : 9h-12h / 14h-18h

Vendredi fermeture à 17h

## MERCI À NOS PARTENAIRES

