

ALASC SAISON 2025/2026

MUSIQUE

COURS INDIVIDUELS

	Com.com	Hors Com.com
Adulte	445€	460€
-18 ans *  	400€	410€

Tout public- débutants à confirmés- 30 séances de 30min - Au lok'AL

FLUTE TRAVERSIERE, A BEC

Laurianne Gouerre - 06 41 39 04 36 - lauriane.gouerre@tunanota.com

UKULELE-GUITARE jazz, mus. actuelles - CHANT

Elsa Scapicchi - 06 71 36 15 32 - jazzausoleil@yahoo.fr

GUITARE ACOUSTIQUE ELECTRIQUE différents styles, improvisation

Jean-François Colombo- 06 22 12 64 04 - jfc_musique@yahoo.com

PIANO

Pascale Lecomte - 06 08 58 80 99 - paghinado@gmail.com

BATTERIE

Alain Busseti- 04 66 54 58 63 - alasc30@gmail.com

COURS COLLECTIFS

MUSIQUE D'ENSEMBLE

60€/séance à partager entre les participants (1h/mois)

Pascale Lecomte - 06 08 58 80 99 - paghinado@gmail.com

EVEIL MUSICAL 45 min



- **3-6 ans : Mercredi matin**

130€

Elsa Scapicchi - 06 71 36 15 32 - jazzausoleil@yahoo.fr

FORMATION MUSICALE 30 à 45 min le mercredi après-midi

- Enfants/Ados/Adultes  

90€

Elsa Scapicchi - 06 71 36 15 32 - jazzausoleil@yahoo.fr

CHORALE Mercredi

- Adultes : 18h15 - 19h30

200€

Elsa Scapicchi - 06 71 36 15 32 - jazzausoleil@yahoo.fr

BIEN-ETRE

YOGA **Mercredi** - Adulte - Salle des Lavoirs

- 18h-19h15 **Yoga doux** 220€
- 19h45-21h15 **Yoga dynamique** 300€

Barbara Bisesti - 06 10 97 46 88 - barbarabisesti@neuf.fr

SOPHROLOGIE Adultes - Au lok'AL

- **mardi** 19h30-20h30
- ou **jeudi** 9h30-10h30 280€

Anita Perez - 06 21 34 40 05 - sophrologie.anitaperez@gmail.com

TAI CHI CHUAN **Mercredi** - Foyer de Lédignan

- 4-12 ans : 17h30-18h30  100€
- Adultes : 18h30- 20h 210€

Sonam Loutrel - 06 89 90 74 64 - sonam.loutrel@gmail.com

DANSE

DANSE-EVEIL CORPOREL **Mercredi** Foyer de Lédignan

- Danse 6-10ans : 10h-11h 120€
- Eveil corporel 3/5ans : 11h15-12h 110€

alasc30@gmail.com

HIP - HOP **Mercredi** - Halle des sports Lédignan

- Dès 6 ans : 17h30-18h30 ou 18h30-19h30 160€

cours d'une heure par groupe d'âges ou niveaux - 04 66 54 58 63 - alasc30@gmail.com

SPORTS

TENNIS DE TABLE **Jeudi** - Foyer de Lédignan - Adultes/Ados : 20h-22h30

- compétition 105€
- loisir 75€

Roger Cagan 06 10 73 23 20

RENFORCEMENT MUSCULAIRE **Jeudi** - Foyer de Lédignan

- Adultes/Ados : 18h45-19h45 150€

04 66 54 58 63 - alasc30@gmail.com

A LA HALLE DE SPORT

MULTI-SPORTS

Jeudi



- 6-10ans : 17h15-18h30

110€

04 66 54 58 63 - alasc30@gmail.com

HANDBALL



- **Ecole de hand** - né en 2017/18/19- **Lundi** 17h15-18h30 **120€**
- **U11** né en 2015/16 - **Mardi** 17h15-18h30 **140€**
- **U13** né en 2013/14 - **Lundi** et **jeudi** 18h30-20h **170€**
- **Loisir** +16ans - **Mardi** 20h-22h **160€**

Julie Bérenger 06 03 43 40 68 - contacthbal@gmail.com

BADMINTON

Mercredi et **vendredi** - dès 15 ans : 20h-22h

75€

- le vendredi : Possibilité "un parent et un enfant"

+35€

Christophe Quiot - 06 15 63 56 39 - christophequiot@wanadoo.fr

Agathe Roure - 06 49 24 58 60 - agatheeroure@gmail.com

CAPOEIRA

Vendredi

- Enfants : 17h30-18h30 **120€**
- Ados/Adultes : 18h30-20h **190€**

Guillaume Massein - 07 69 11 30 48 - guillaumemassein@riseup.net

BASKET BALL (loisirs)

- Enfants-14 ans : **Mardi** 18h30-20h **70€**

Alain Cauzid - 06 27 32 22 08 - alain.cauzid@yahoo.fr

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

Jean-Hugues Cohen - 06 75 52 42 10

CULTURE ET LOISIR

DECOUVERTE DES ARTS DU CIRQUE

un jeudi / 2 - Foyer de Lédignan

- Atelier parents/enfants (< 3ans) 9h45 -10h45 **120€**

Sylvie Duval - 06 81 24 73 14 - silwiduval@gmail.com



Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité Foyer de St Théodorit

- **Lundi ou Mardi** (à préciser) 16h30-18h **25€**

AIDE AUX DEVOIRS



ATELIER LANGUES (Français/Anglais)

04 66 54 58 63 - alasc30@gmail.com

CLUB Ados **11-17 ans**

Laura Delcroix 06 89 58 76 05

alascanimation@gmail.com

PAIEMENT - TARIFS

Tarif par personne pour **30** séances/an
+ Adhésion individuelle pour toutes activités **15€**
ou Adhésion famille **20€** (dès 3 personnes)
1 séance d'essai possible.

Remise de 5% à partir de 650€ d'activités

Paiement : en 3 à 5 chèques remis en début d'année,
coupons sport, chèques ANCV et Pass sport acceptés.

CONTACTS - HORAIRES

CONTACTS :

8, rue de la Courroie, 30350 LEDIGNAN
04 66 54 58 63 / 07 88 64 46 97
alasc30@gmail.com

HORAIRES :

- **Lundi et Jeudi** : 15h-18h
- **Mardi et mercredi** : 9h-11h / 15h - 18h

Les lieux et les horaires des 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 restant prioritaires sur l'utilisation des salles communales, nous pouvons être amenés à déplacer ou supprimer des cours.

MERCI A NOS PARTENAIRES

