

Prévisionnel ALASC SAISON 2026 / 2027

MUSIQUE

Cours individuels *Tout public, débutants à confirmés — 30 séances de 30 min — Au lok'AL*

	Com.Com	Hors Com.com
Adultes —	445€	460 €
-18 ans —	400 €	410 €

UKULELE-GUITARE jazz – mus. actuelle / **CHANT**

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

GUITARE ACOUSTIQUE / ÉLECTRIQUE différents styles, improvisation

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

PIANO

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

Thibaut Soullignac 06 40 90 43 50 · thibaut.soullignac@gmail.com

BATTERIE

Valentin Rousseau 07 68 32 71 78 · valentinrsseau@gmail.com

Cours

MUSIQUE D'ENSEMBLE

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

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

***EVEIL MUSICAL** 🧒 3-6 ans — 45 min

Mercredi 10h15 - 11h 130€

***FORMATION MUSICALE** 🧒 — 30 à 45 min *Mercredi après-midi*

Enfants / Ados / Adultes..... 90€

***CHORALE — Adultes — Mercredi**

18h00-19h15..... 200€

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

*****PERCUSSIONS —** 200€

Roger ⚠ *Jour / horaire de la percussion à préciser.*

DANSE 🧒

Danse - Eveil corporel 🧒 — Mercredi, Foyer de Lédignan

Éveil corporel 3-5 ans : 9h15-10h..... 110€

Danse 6-10 ans : 10h15-11h15..... 120€

Violette Maizoué 06 77 11 67 09 les_orteils_de_violette@yahoo.fr

Hip-Hop — Mercredi, Halle des sports Lédignan ⚠ Minimum 7 élèves par cours

Dès 6 ans : 17h30-18h30 ou 18h30-19h30..... 170€

David 07.81.65.54.50 nhiagyang@gmail.com

Alasc 04 66 54 58 63 · alasc30@gmail.com

BIEN-ÊTRE

Yoga — Mercredi, Adultes, au Foyer

18h15-19h15 · Yoga doux.....	220€
19h30-21h · Yoga dynamique.....	320€

***** Abdo-Périnée** — Adultes, au Foyer

Jeudi 10h30-11h15 (45 min).....	200€
---------------------------------	------

Lucile Ginestet 06 30 28 74 53 contact@inspir-yoga.fr

Pilates — Lundi - Mardi, Adultes, au Foyer

Lundi 18h30-19h30.....	220€
Mardi 9h30-10h30.....	220€

Pascale Toms 06 66 36 45 48 toms.pascale@orange.fr

Sophrologie — Adultes, au lok'AL

Jour à définir.....	280€
---------------------	------

⚠ Jour et tarif à confirmer (changement d'intervenantes).

Taï Chi Chuan — Mercredi, Foyer de Lédignan

Enfants 4-12 ans : 17h30 - 18h30	100€
Adultes : 18h30 - 20h	220€

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

SPORTS

Tennis de table — Foyer de Lédignan, Adultes/Ados

Lundi & jeudi 20h-22h30	
Compétition.....	110€
Loisir.....	80€

Roger Cagan · 06 10 73 23 20

Renforcement musculaire — Mardi et Jeudi 19h 20h , au Foyer

1h.....	160€	2h.....	280€
---------	------	---------	------

David 07.81.65.54.50 · nhiagyang@gmail.com

Alasc 04 66 54 58 63 · alasc30@gmail.com

À LA HALLE DE SPORT

Multi-Sports 🤹 — Mardi

6-10 ans : 17h15-18h30.....	110€
-----------------------------	------

04 66 54 58 63 · alasc30@gmail.com

Handball 🏐

Baby hand — né 2021/22/23 : **Samedi** 9h-10h30 (45 min) ⚠️ *à affiner* 100€

Ecole de hand — né 2018/19/20 : **Lundi** 17h15-18h30 120€

U11 — né 2016/2017 : **Jeudi** 17h15-18h30 140€

U13 — né 2014/2015 : **Lundi** et **jeudi** 18h30-20h 170€

U15 — né 2012/2013 : **Lundi** et **jeudi** 18h30-20h 180€

Loisirs +16 ans : **Mardi** 20h-22h 160€

Julie Bérenguer · 06 03 43 40 68 · contacthbal@gmail.com

Badminton — Mercredi et vendredi, dès 15 ans : 20h-22h

Adultes 80€

Enfants le **vendredi** accompagné d'un parent inscrit +35€

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

Agathe Roure · 06 49 24 58 60 · agatheroure@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 80€

04 66 54 58 63 · alasc30@gmail.com

CULTURE ET LOISIRS 🎭

STAGE 🧑🎨 — périodes de vacances scolaires

Ateliers cirque, Chant, activités diverses

Matinée : primaire ⚠️ *à affiner*

Après-midi : collège

04 66 54 58 63 · alasc30@gmail.com

🧑🎨 Aide aux devoirs

⚠️ *à affiner recherche de bénévoles* — 04 66 54 58 63 · alasc30@gmail.com

Ateliers Récréatifs En famille

les 2 mercredis **avant** les périodes de vacances scolaires

04 66 54 58 63 · alasc30@gmail.com

Nos Rendez-Vous Ponctuels

Les Rencontres des P'tites Mains

Rencontres, activités manuelles, repas partagés,

Les Rencontres Bain de langues — Français / Anglais

04 66 54 58 63 · alasc30@gmail.com

PAIEMENT - TARIFS

Tarif par personne pour 30 séances/an + **Adhésion individuelle pour toutes activités : 15€**
ou Adhésion famille 20€ (dès 3 personnes) · 2 séances d'essai possible.

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

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

CONTACTS - HORAIRES

Contact & horaires d'accueil

8, rue de la Courroie, 30350 LEDIGNAN

04 66 54 58 63 / 07 88 64 46 97 · alasc30@gmail.com

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