ALASC SAISON 2026 / 2027

Cours ou activité proposé aux enfants

MUSIQUE

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

	Com.Com	Hors Com.com
Adultes	**445 €**	**460 €**
-18 ans … à partir de 6-7 ans	**400 €**	**410 €**

UKULELE – GUITARE musiques actuelles et jazz, improvisation
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 Soulignac *06 40 90 43 50 · thibaut.soulignac@gmail.com*

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

CHANT techn.vocale, travail répertoire, improvisation vocale(formation pleine voix)
Elsa Scapicchi *· 06 71 36 15 32 · jazzausoleil@yahoo.fr*

Cours Collectifs *— Au lok'AL*

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*
Mercredi 10h15-11h ..... **130€**

FORMATION MUSICALE *— 45 min Mercredi après-midi*
Enfants /Ados /Adulte : **sans instrument** : **130 €** …**en + d'un instrument**… **90€**

CHORALE (groupe vocal) *— Adultes*
Mercredi 18h00-19h15 ..... **200€**

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

PERCUSSIONS *—* ..... ***200€***
Roger Josephau *· 06 09 23 56 00 · rogerjosephau@gmail.com*

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 *- Contacter l'Alasc 04 66 54 58 63 ou 07 88 64 46 97*

Hip-Hop — Mercredi, Halle des sports Lédignan

Dès 6 ans : 18h-19h ..... **160€**
David Yang *07.81.65.54.50 nhiagyang@gmail.com*

BIEN-ETRE

Yoga — Mercredi, Adultes, au Foyer

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

Abdo-Périnée — Adultes, au Foyer

Jeudi 10h-10h45 ..... **200€**
Lucile Ginestet *06 30 28 74 53* *contact@inspir-yoga.fr*

Pilates — Adultes, au Foyer

Lundi 18h30-19h30 ..... **220€**
Mardi 9h30-10h30 ..... **220€**
Pascale Tomps *06 66 36 45 48* *tomps.pascale@orange.fr*

Sophrologie — Adultes, au lok'AL

Jeudi 9h30-10h30 ..... **280€**
Brigitte Gleize *· 06 61 21 14 21 · gleizeb@hotmail.fr*

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 AU FOYER LEDIGNAN

Tennis de table — Adultes/Ados - **Lundi et Jeudi 20h-22h30**

Compétition ..... **110€**
Loisir ..... **80€**
Roger Cagan *· 06 10 73 23 20 · rogeretcatherine95@gmail.com*

Renforcement musculaire — Adultes - **Mardi et Jeudi 19h-20h**

1h.....**160€** **2h**.....**280€**
David Yang *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

Basketball 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

Handball

Baby hand — né 2021/22/23 : **Samedi** 10h-10h45 ..... **110€**

Ecole de hand U9 — né 2018/19/20 : **Lundi** 17h15-18h30 ..... **120€**

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

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

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

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

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

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

Adultes ..... **80€**

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

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

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

Capoeira — Vendredi

Enfants à partir de 5 ans : 17h30-18h30 ..... **120€**

Ados/Adultes : 18h30-20h ..... **190€**

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

CULTURE ET LOISIRS

STAGE — périodes de petites vacances scolaires

Cirque, Chant, activités diverses ...

Matinée : primaire ***Après-midi : collège***

Aide aux devoirs

Recherchons bénévoles — 04 66 54 58 63 · alasc30@gmail.com

Ateliers Récréatifs En famille

Les 2 mercredis **avant chaque** période de vacances scolaires

Les Rencontres des P'tites Mains

Rencontres, activités manuelles, repas partagés,

Les Rencontres Bain de langues — *Français / Anglais - 1 vendredi après-midi par mois*

PAIEMENT - TARIFS

Tarif par personne pour 30 séances/an **+ Adhésion individuelle : 15€/an**
ou **Adhésion famille 20€** (dès 3 personnes inscrites à des activités).
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.

Une séance d'essai pour chaque activité.

Les dossiers d'inscription sont à déposer au bureau de l'association (du 14/09 au 1/10/26 tous les jours sauf le vendredi de 9h-12h et 14h-20h).

CONTACTS - HORAIRES

contact & horaires d'accueil

8, rue de la Courroie, 30350 LEDIGNAN (parking et accés au fond de la Place Chabalier)
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