

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 Soullignac 06 40 90 43 50 · thibaut.soullignac@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€
<i>Violette Maizoué - Contacter l'Alasc 04 66 54 58 63 ou 07 88 64 46 97</i>	

Hip-Hop — Mercredi, Halle des sports Lédignan

Dès 6 ans : 18h-19h	160€
<i>David Yang 07.81.65.54.50 nhiagyang@gmail.com</i>	

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€
<i>Lucile Ginestet 06 30 28 74 53 contact@inspir-yoga.fr</i>	

Pilates — Adultes, au Foyer

Lundi 18h30-19h30	220€
Mardi 9h30-10h30	220€
<i>Pascale Toms 06 66 36 45 48 toms.pascale@orange.fr</i>	

Sophrologie — Adultes, au lok'AL

Jeudi 9h30-10h30.....	280€
<i>Brigitte Gleize · 06 61 21 14 21 · gleizeb@hotmail.fr</i>	

Taï Chi Chuan — Mercredi, Foyer de Lédignan

Enfants 4-12 ans : 17h30 - 18h30	100€
Adultes : 18h30 - 20h	220€
<i>Sonam Loutrel · 06 89 90 74 64 · sonam.loutrel@gmail.com</i>	

SPORTS AU FOYER LEDIGNAN

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

Compétition	110€
Loisir	80€
<i>Roger Cagan · 06 10 73 23 20 · rogeretcatherine95@gmail.com</i>	

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 6 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 Créatifs 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

Païement : 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 7/09 au 15/10 tous les jours de la semaine de 9h-12h et 14h-20h sauf le vendredi).

En dehors des horaires d'ouverture, merci de déposer dans une des 2 boîtes aux lettres : rue de la courroie ou place Chabaliér.

CONTACTS - HORAIRES

contact & horaires d'accueil

8, rue de la Courroie, 30350 LEDIGNAN (parking et accès au fond de la Place Chabaliér)

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



Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural

