

## ANNÉE 2024-2025

Tarif par personne et par an pour 30 séances (sauf Arts du cirque)

1 séance d'essai possible.

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, Pass Sport acceptés.

## MUSIQUE

### COURS INDIVIDUELS

Tout public - débutants à confirmés 30 séances de 30 mn

	Com.com	Hors Com.com
-18 ans	370€	400€
Adulte	415€	450€

### BATTERIE

Contacteur l'Alasc

**GITARE ACOUSTIQUE, ÉLECTRIQUE**, différents styles, improvisation

Jean-François Colombo -  
06 22 12 64 04  
jfc\_musique@yahoo.com

### FLÛTE TRAVERSIÈRE, À BEC

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

### PIANO

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

**UKULÉLÉ - GUITARE jazz**,  
musiques actuelles - **CHANT**  
Improvisation.

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

### 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  
60€/an Com.com  
80€/an Hors Com.com

### ÉVEIL MUSICAL 3-6 ans

Mercredi : 10h15-11h / 11h15-12h  
À l'Alasc - 120€/an com.com  
140€/an hors com.com  
Elsa Scapicchi - 06 71 36 15 32  
jazzausoleil@yahoo.fr

## BIEN-ÊTRE

### YOGA Adulte - Mercredi - Lédignan

- 18h-19h15 **Yoga doux** -  
Salle des Lavoirs 200€
- 20h-21h30 **Yoga dynamique** -  
Foyer communal 300€

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

### SOPHROLOGIE - Salle de la Fagotière

- **Adultes : jeudi 9h30-10h30 ou  
lundi 18h30-19h30** 270 €
- **Enfants : mercredi 16h-17h** 120 €

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

### TAI CHI CHUAN - Mercredi - Foyer Lédignan

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

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

## DANSE

### DANSE Classique - ÉVEILCORPOREL

Mercredi au Foyer Lédignan :

Danse (6-10 ans) : **10h -11h**

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

**Tarif :**

Eveil corporel : 90 € Danse : 100 €

Contact : Alasc

**HIP HOP** à partir de 6 ans - Halle de sport

Mercredi **17h30-19h30** - 160 €

Cours d'1 heure par groupe d'âges ou  
niveaux.

Contact : Alasc

### DECOUVERTE DES ARTS DU CIRQUE

1 jeudi/2 - Foyer de Lédignan - 120 €

- Atelier parents/enfants (< 3ans)  
**9h45 - 10h30**
- Atelier Adultes-Seniors (motricité,  
équilibre, manipulations ...)  
**10h45 - 11h45**

Sylvie DUVAL : 06 81 24 73 14  
silwiduval@gmail.com

## SPORTS

### AU FOYER DE LEDIGNAN

### REMISE EN FORME - ENTRETIEN MUSCULAIRE pour tous

Adultes/Ados - 140 €

Jeudi **18h45-19h45**

Contact : Alasc

### TENNIS DE TABLE Adultes/Ados

Jeudi **20h00-22h30** - Foyer Lédignan

- 105 € compétition
- 75 € loisirs

Philippe Spitz 06 70 19 12 46

Khalid El Houmri 06 10 96 67 42

# À LA HALLE DE SPORT

## **MULTI-SPORTS 6-10 ans**

**Mardi : 17h15-18h30** - 90 €  
Alasc : 04 66 54 58 63 - 07 88 64 46 97

## **HANDBALL**

**École de hand** (Années 2016-17-18)

**Lundi 17h15-18h30** - 100€

**U11** (Années 2014-15)

**Jeudi 17h15-18h30** - 120€

**U13** (Années 2012-2013)

**Lundi et jeudi 18h30- 20h** - 150€

**Loisir >16ans**

**Mardi 20h-22h** - 150€

Eric Mary 06 27 08 40 27

Alasc 04 66 54 58 63

6130082@handball-france.eu

## **BASKET BALL Loisirs**

• Juniors 9-11 ans : **Mardi 17h15-18h30** 70 €

• Jeunes 12-14 ans : **Mardi 18h30-20h** 70€

Alain Cauzid Espérandieu 06 27 32 22 08

alain.cauzid@yahoo.fr

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

Jean-Hugues Cohen 06 75 52 42 10

**BADMINTON** à partir de 15 ans

**Mercredi et Vendredi 20h - 22h** - 75 €

Christophe Quiot 06 15 63 56 39

christophequiot@wanadoo.fr

**CAPOEIRA** - Vendredi

**Enfants : 17h30-18h30** - 120 €

**Ados/Adultes : 18h30-20h** - 190 €

Guillaume Massein 07 69 11 30 48

guillaumemassein@riseup.net

## **CULTURE - LOISIRS**

### **STAGES PETITES VACANCES**

**Découverte des arts du cirque**

de 0 à 13 ans

Halle des sports Lédignan

**Théâtre d'impro.**

Ados 10-15 ans

Adultes

Foyer Cardet

**CLAS** (contrat local

d'accompagnement à la scolarité)

• Primaire

• Collège

Horaires primaires :

Lundi 17h-18h30 Salle de la Fagotière  
Lédignan

Mardi 16h30-18h Foyer St Théodorit

Participation : 25 € pour l'année +  
adhésion

**AIDE AUX DEVOIRS**

**ALPHABÉTISATION**

**Informations et inscriptions :**

alasc30@gmail.com

0466545863

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 :

Lundi/Mardi/Jeudi : 9h-12h / 14h-18h

Mercredi : 9h / 12h

## MERCI À NOS PARTENAIRES

