



leo lagrange

club  
Léo Lagrange d'Hellemmes



2022/2023

59 activités pour tous

FORMATION - BIEN ETRE - DETENTE

ARTS MARTIAUX - GYM - DANSE - SPORTS INDIVIDUELS & COLLECTIFS

CLUB LEO LAGRANGE  
11/13 rue Fénelon  
59260 Hellemmes



le<sup>o</sup> lagrange  
FÉDÉRATION

03 20 04 21 93  
[www.clubleo.fr](http://www.clubleo.fr)  
[leo.lagrange@wanadoo.fr](mailto:leo.lagrange@wanadoo.fr)

LEO LAGRANGE



## L'édito du Président

Nous avons le plaisir de vous présenter notre guide des activités 2022/2023 de notre association.

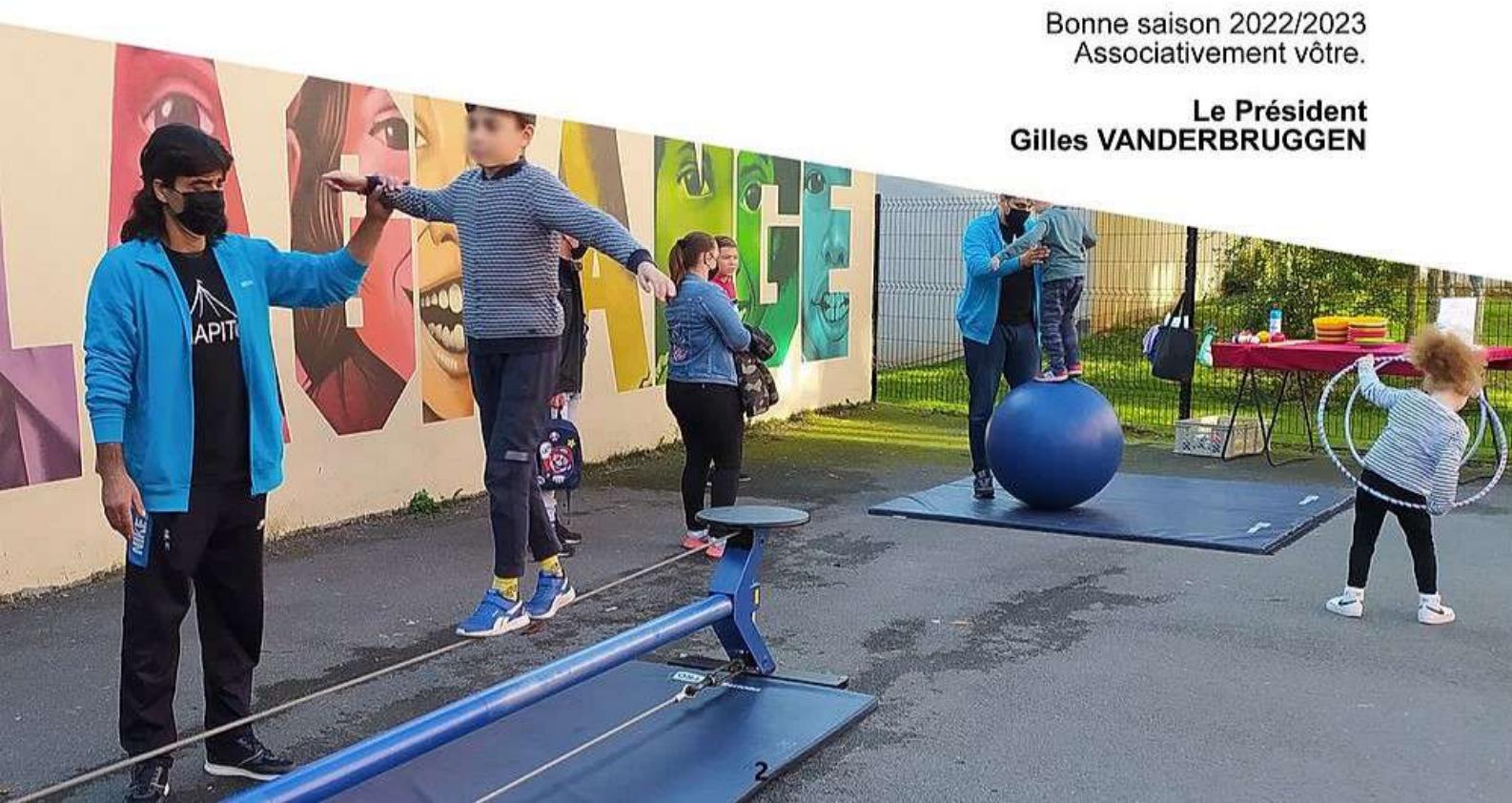
Depuis de nombreuses années, le club Léo Lagrange d'Hellemmes vous propose un choix d'activités sportives, culturelles et sociales qui s'adressent à tous les âges.

Dans notre association, chacun peut ainsi trouver son bonheur en pratiquant son sport préféré, apprendre une nouvelle langue, développer son sens artistique ou ses connaissances en informatique. Bien sûr, toutes les activités sont pratiquées en respectant les règles de sécurité, dans les installations du club et celles que la ville d'Hellemmes, partenaire privilégié du club, met gracieusement à notre disposition.

Cette année, ce sont 59 activités qui vous sont proposées et qui, nous l'espérons vous permettront de vous épanouir et d'y prendre du plaisir.

Bonne saison 2022/2023  
Associativement vôtre.

**Le Président  
Gilles VANDERBRUGGEN**



# Sommaire

	0 - 1 ans	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13/17 ans	ADULTES / SENIORS	Fiche de renseignements	Certificat médical	PAGE	
AIKIDO					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	6	
ALPHABETISATION														X	X	X	54	
ALSH MERCREDI		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X		22	
ALSH PERSICOLAIRE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X		23	
ALSH VACANCES		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X		24	
AQUABIKING													X	X	X		5	
ARTS PLASTIQUES						X	X	X	X	X	X			X			50	
ATELIER CUISINE						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		61	
ATELIER PARENT ENFANT	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		31	
ATHLETISME						X	X	X	X	X	X			X	X		21	
BADMINTON						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		18	
BEAT MAKING						X	X	X	X	X	X	X			X		53	
BODY ZEN													X	X	X		41	
BOXE THAI							X	X	X	X	X	X	X	X	X		8	
CARDIO BOXING FIT													X	X	X		37	
CONVERSATION ANGLAISE													X	X	X		58	
COURS DE CHANT						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		55	
COURS DE GUITARE						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		56	
COURS DE JAPONAIS						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		57	
COURS DE NATATION						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		4	
COURS DE POLONAIS													X	X	X		59	
COURS INFORMATIQUE													X	X			60	
DANSE CLASSIQUE						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		13	
DANSE ORIENTALE													X	X	X		15	
DANSES DU MONDE					X	X	X	X	X						X	X	16	
DAO YIN													X	X	X		32	
ECOLE DE CIRQUE						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		30	
EVEIL A LA DANSE					X	X	X								X	X	17	
FAMILY GYM	X	X	X										X	X	X		25	
FETE D'ANNIVERSAIRE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X		62	
FITNESS														X	X	X		38
FOOT EN SALLE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		19	
GYM DOUCE SENIOR													X	X	X		39	
GYM FEMININE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	26	
GYM MASCULINE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	27	
GYM POSTURALE													X	X	X		40	
GYM RYTHMIQUE						X	X	X	X	X	X	X			X	X	28	
HAND BALL						X	X	X	X	X	X	X			X	X	20	
HIP HOP						X	X	X	X	X	X	X			X	X	14	
JEU DE DAMES						X	X	X	X	X	X	X			X	X	47	
JUDO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	7	
JUJITSU						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	
KARATE					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	
KRAV MAGA													X	X	X		12	
LUDOTHEQUE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	48	
MEDITATION														X	X		33	
CENOLOGIE													X	X			52	
PETANQUE						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		49	
PILATES														X	X	X		42
RANDONNEE PEDESTRE						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	46	
RUNNING														X	X	X		43
SOPHROLOGIE														X	X			34
TAEKWONDO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		11
TAI CHI CHUAN							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		35
THEATRE						X	X	X	X	X	X	X			X		51	
TRAINING MINCEUR													X	X	X		44	
TRAMPOLINE ACCRO						X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		29
YOGA						X	X	X	X	X			X	X	X		36	
ZUMBA						X	X	X	X	X			X	X	X	X	45	



# Cours de Natation

Karine  
Anthony

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 17 septembre 2022

### Lieu de pratique

Piscine Hellemmes  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Hellemmes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Bonnet de bain et slip de bain obligatoire



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Les cours permettent d'apprendre à nager et pour certains de vaincre la peur de l'eau. Viennent ensuite la maîtrise du souffle et l'apprentissage des mouvements.

Le nageur initié se perfectionnera et pourra apprendre techniquement chaque nage (brasse, crawl, papillon et dos).

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

170€	(Hellemmois)
175€	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans 1 cours au choix			16h15 - 17h15 Perfectionnement			9h30 - 10h15 Non nageur  10h15 - 11h00 Perfectionnement	
Ados / Adulte (14 ans et plus)						8h30 - 9h30	

# Aquabiking

Karine  
Anthony

Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 17 septembre 2022

### Lieu de pratique

Piscine Hellemmes  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Hellemmes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Bonnet de bain et slip de bain obligatoire



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

L'aquabike propose d'innombrables bienfaits pour la santé.

Ces bienfaits ne pourront que satisfaire ceux qui désirent affiner leur corps.

Le fait de pédaler dans l'eau produit des mouvements qui vont masser les mollets, les cuisses, les fesses, et le bas du ventre. Par ce massage, la peau se raffermit et la cellulite disparaît.

L'aquabike améliore les capacités cardio-vasculaires et l'endurance, il produit un effet bénéfique pour la circulation des veines des jambes.

L'eau exerce une résistance qui donne la possibilité de fournir un effort physique plus conséquent et en milieu aquatique les douleurs musculaires sont minimales et les articulations sont épargnées.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

215€ (Hellemmois)  
220€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes	12h30 - 13h15					11h15 - 12h00	

# Aikido

Julien d'Huy

*4e dan UFA (FFAB)  
Brevet Fédéral*

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 14 septembre 2022

### Lieu de pratique

Dojo  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Se rapprocher du professeur pour la tenue

#Aikido Club Helleennes



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

L'aïkido est un art martial japonais , fondé par Morihei Ueshiba ōsensei entre 1925 et 1969.

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire.

Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant.

La pratique de l'aïkido ne nécessite pas de condition physique particulière et peut être pratiquée par tous.

## Tarif annuel

ADHESION	+	LICENCE	+	PARTICIPATION
	(6/12 ans)	26€		105€ (Hellemois) 110€ (Extérieur)
22€		(13 ans et +)	36€	125€ (Hellemois) 130€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans			18h00 - 19h30				
13 ans et + (Possibilité de venir aux 2 séances)			19h30 - 21h00		(cours armes) 19h00 - 20h00 20h00 - 21h30		

# Judo

Hamza

A partir de 3 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 7 septembre 2022

### Lieu de pratique

Dojo  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Kimono

#Judo Club Helleennes



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Le judo est un sport qui équilibre, qui détend, qui éduque.

C'est l'art martial le plus adapté au jeune enfant quel qu'il soit.

Le judo développe l'auto discipline et le respect de soi et des autres.

Il fournit les moyens pour l'apprentissage de confiance en soi, la concentration et les compétences en leadership, ainsi que la condition physique, la puissance et la flexibilité.

## Tarif annuel

### ADHESION + LICENCE

22€

41€

### + PARTICIPATION

(2017/2019)

125€ (Hellemois)

130€ (Extérieur)

(2016 et avant)

145€ (Hellemois)

150€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2017/2019 (Possibilité de venir aux 2 séances)			15h00 - 16h00			14h00 - 15h00	
2015/2016 (Possibilité de venir aux 2 séances)			16h00 - 17h00			15h00 - 16h00	
2014/2013/ 2012/2011 (Possibilité de venir aux 2 séances)			17h00 - 18h30			16h00 - 17h00	
2010 et avant (Possibilité de venir aux 2 séances)			18h30 - 20h00	7		17h00 - 18h30	

# Boxe Thaï

VISITEURS

Stéphane

A partir de 7 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 12 septembre 2022

### Lieu de pratique

Dojo  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Se rapprocher du professeur pour l'équipement



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Discipline où les poings, les coudes, les pieds, les tibias et les genoux sont utilisés.

Les saisies, le corps à corps et les projections font aussi partie de l'arsenal.

Se pratique avec toutes les protections.

## Tarif annuel

### ADHESION + LICENCE + PARTICIPATION

7/13 ans	40€	113€ (Hellemois) 113€ (Extérieur)
	22€	
14 ans et +	50€	123€ (Hellemois) 123€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7/13 ans	18h00 - 19h00			17h45 - 19h15			
14 ans et + Tous niveaux	19h00 - 21h00			17h45 - 19h15			

# Karaté

Jérôme

A partir de 5 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mardi 6 septembre 2022

### Lieu de pratique

Dojo  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Hellemmes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Kimono

#Hellemmes Karate Kyokushin



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

"Venez découvrir et pratiquer le karaté style Kyokushinkai!

Cours ouverts à partir de 5 ans dispensés par un enseignant diplômé d'Etat : Plaisir, Dépense physique, Rigueur, Courage, Discipline dans la bonne humeur et une pédagogie ludique. Pratique de Loisirs ou de Compétition, Self Défense, Technique, Combats, Renforcement musculaire dans un souci de Santé, de débutant à confirmé, vous y trouverez votre compte!"

## Tarif annuel

### ADHESION + LICENCE + PARTICIPATION

22€	37€ + 35€ *	(< 15 ans) + (16 ans et +)	115€ (Hellemmois) 120€ (Extérieur)  135€ (Hellemmois) 140€ (Extérieur)
-----	-------------------	----------------------------------	--

\* Soit la 1ère année : passeport sportif : 15€, Carte internationale : 5€, Timbre annuel : 15€ (et 15€ les années suivantes).

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5/9 ans (Possibilité de venir aux 2 séances)		19h00 - 20h00			18h00 - 19h00		
10/12 ans (Possibilité de venir aux 2 séances)		19h00 - 20h00			19h00 - 20h00		
Ados / Adultes + de 12 ans (Possibilité de venir aux 2 séances)		20h00 - 21h30			20h00 - 21h30		

# Ju Jitsu

Maître Serge FLANDRIN  
Okuden Shihan

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 14 septembre 2022

### Lieu de pratique

Dojo  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Kimono

## L'activité

Le Ju-jitsu est un sport de défense qui permet de maîtriser l'adversaire sans brutalité. Grâce à cette technique de combat à mains nues, le « faible maîtrise le fort » parce qu'il est capable d'éviter les attaques, de contenir la force de son adversaire et de l'immobiliser.

Développé par les samouraïs le Ju-jitsu est encore enseigné dans les écoles militaires et policières japonaises.

## Tarif annuel

### ADHESION + LICENCE + PARTICIPATION

<b>6/12 ans</b>	<b>22€</b>	<b>40€</b>	<b>90€ (Hellemois)</b>
<b>Ados / Adultes</b>			<b>95€ (Extérieur)</b>
		<b>40€</b>	<b>120€ (Hellemois)</b>
			<b>125€ (Extérieur)</b>

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans			14h00 - 15h00				
Ados / Adultes		19h00 - 20h30		19h15 - 20h45			

# Taekwondo

Moulay Hassan

A partir de 4 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 19 septembre 2022

### Lieu de pratique

Dojo  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Dobok

## L'activité

Il s'agit d'un art martial complet dont les techniques font appel aussi bien aux membres inférieurs que supérieurs (coups de pied, coups de poing, blocages). Il allie aussi bien l'attaque que la défense.

Constitué d'un ensemble d'exercices qui permet à chacun d'évoluer selon ses objectifs et ses capacités.

C'est une discipline alliant vitesse, souplesse, concentration et efficacité.

## Tarif annuel

**ADHESION + LICENCE + PARTICIPATION**

22€

35€

(< 13 ans)

105€ (Hellemois)

110€ (Extérieur)



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
4/7 ans				18h00 - 19h00			
8/13 ans				19h00 - 20h00			



# Krav Maga

Thierry

A partir de 16 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 12 septembre 2022

### Lieu de pratique

Dojo  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Se rapprocher du professeur pour la tenue



Des dispositifs d'aides financières existent.  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Le Krav Maga est une discipline de combat simple, directe, efficace, et accessible à toutes les catégories de population.

Destiné à rendre le pratiquant apte à faire face à tout type d'agression.

Le travail mental de gestion du stress fait aussi partie de l'entraînement au Krav Maga.

## Tarif annuel

### ADHESION + LICENCE +

### PARTICIPATION

1 cours / semaine | 165€ (Hellemois)  
185€ (Extérieur)

22€ 37€

2 cours / semaine | 285€ (Hellemois)  
290€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
A partir de 16 ans	20h00 - 22h00	12h30 - 13h30		12h30 - 13h30			

# Danse Classique

Christine

A partir de 5 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 12 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11 rue Fénelon à Hellemmes

### Prévoir

- Cheveux attachés et tenue imposée (à voir avec la professeure)
- Rencontre Pré-inscription :  
Mardi 6 septembre :  
17h00 - 18h30
- Mercredi 7 septembre :  
10h00 - 11h30  
14h30 - 16h30

 Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

La danse classique est la base de toutes les danses.

Elle apporte de la tenue, de la rigueur, se lie à la musique et permet d'exprimer beaucoup de sentiments. Un gala avec costumes viendra compléter l'apprentissage scénique.



+ Possibilité de navette entre les ALSH et l'activité danse classique le mercredi

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

Enfant | 150€ (Hellemmois)  
155€ (Extérieur)

Adulte (1 cours/sem) | 190€ (Hellemmois)  
195€ (Extérieur)

Adulte (2 cours/sem) | 290€ (Hellemmois)  
295€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

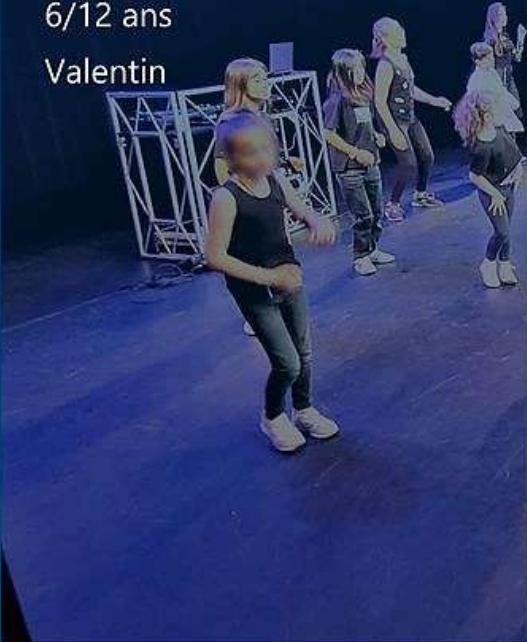
## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Initiation (5/6 ans)			11h00 - 12h00				
Préparatoire 1 (6/7 ans)			14h45 - 15h45				
Préparatoire 2 (7/8 ans)			16h45 - 17h45				
Préparatoire 3 (8/9 ans)			15h45 - 16h45				
Elémentaire 1 (9/12 ans)	17h15 - 18h30						
Elémentaire 2 (12/14 ans)			13h30 - 14h45				
Elémentaire 3 (12/14 ans)			17h45 - 19h15				
Ados (15/18 ans)	18h30 - 20h00						
Adulte intermédiaire				19h00 - 20h15			
Adulte avancé	20h00 - 21h15		19h30 - 21h00				
Cours de pointes				20h15 - 21h15			

# Hip Hop

6/12 ans

Valentin



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 21 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport

## L'activité

Le Hip-Hop, à l'origine, est un mélange de danses spontanées (popping, locking, breaking) .

Très riche en originalité, étroitement liée à la musique, la danse Hip-Hop, culture vivante, très appréciée des jeunes générations ne cesse d'évoluer, intégrant de nouveaux styles ou influences.



Possibilité de navette entre les ALSH et l'activité Hiphop

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

95€	(Helleminois)
100€	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans			17h00 - 18h00				

# Danse orientale

Agathe

Ados / Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Jeudi 22 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport

## L'activité

La danse orientale se caractérise par la dissociation des parties du corps qui peuvent bouger indépendamment l'une de l'autre.

La danse orientale ne se limite pas à des mouvements du bassin, elle sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et du ventre.

Elle permet de tonifier les cuisses, d'assouplir les articulations, de bien développer les abdominaux et d'entretenir le dos.

La danse orientale est accessible à tous, quel que soit son âge.



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados / Adultes				18h30 - 19h30			

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

135€ (Hellemois)  
140€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

# Danses du monde

Amanda

A partir de 4 ans

NOUVEAU



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 21 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Danse du monde est un cours pour découvrir la diversité des rythmes et des cultures à travers la danse et la musique.

Les enfants pratiqueront des mouvements de rythmes brésiliens, latins, africains, entre autres, ainsi qu'un travail sur la conscience corporelle, la perception, la latéralité, la coordination motrice et bien plus encore.

Venez prendre un cours de découverte et ressentez en pratique les bienfaits que la danse procure à la santé



Possibilité de navette entre les ALSH et l'activité les Danses du monde

## Jours et horaires

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
4/5 ans			15h30 -16h15				
6/9 ans			16h15 -17h00				

# Eveil à la danse

Christine

4/5 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 14 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

- Cheveux attachés et tenue imposée (à voir avec la professeure)
- Rencontre

Pré-inscription :

Mardi 6 septembre :  
17h00 - 18h30Mercredi 7 septembre :  
10h00 - 11h30  
14h30 - 16h30

## L'activité

Aborder le mouvement à travers la créativité et l'imaginaire de l'enfant.

Par une approche ludique, l'enfant découvre les fondamentaux de la danse (espace, temps, notion de poids et d'énergie) et apprend à partager avec les autres le plaisir de construire la danse.

Un éveil musical vient compléter cette découverte.



Possibilité de navette entre les ALSH et l'éveil à la danse

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

130€	(Hellemois)
135€	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
4/5 ans			10h15 - 11h00				

# Badminton

Radouane

Tout public



## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 17 septembre 2022

### Lieu de pratique

Salle Duquesnoy  
Rue Faidherbe  
à Hellemy

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Vous souhaitez pratiquer une activité sportive en toute décontraction pour bouger ou évacuer votre stress ?

Le Badminton est un sport facile d'accès, et ouvert à tous !

Venez découvrir le Badminton seul(e), en couple ou en famille dans une ambiance conviviale et chaleureuse !

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

110€ (Hellemy)  
115€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tout public						17h30 - 18h30	

# Foot en salle

Radouane  
Zidane

A partir de 3 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 17 septembre 2022

### Lieu de pratique

#### Samedi matin

Salle Léo Lagrange  
Rue du Progrès  
à Hellemmes

#### Samedi après-midi

Salle Duquesnoy  
Rue Faidherbe  
à Hellemmes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport

## L'activité

Cette activité a pour but de donner la possibilité aux plus jeunes de s'initier à la pratique du ballon rond indoor.

Le foot en salle est un sport complet qui développe l'endurance, la vitesse, la coordination, l'adresse, mais aussi l'esprit d'équipe, la solidarité et la cohésion. Les parents ont également la possibilité de pouvoir jouer avec leurs enfants.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

110€ (Hellemmois)

115€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/5 ans						9h15 - 10h00	
4/5 ans						15h30 - 16h15	
6/8 ans						14h15 - 15h30	
9/12 ans						13h00 - 14h15	
Adultes						16h15 - 17h30	

# Handball

Stéphanie

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 21 septembre 2022

### Lieu de pratique

Salle Duquesnoy  
Rue Faidherbe  
à Hellembes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Ludique, cette activité est basée sur les sauts, le lancer et la course. Il développe le sens tactique, ainsi que les qualités perceptives et décisionnelles.

C'est une bonne école pour apprendre à se défendre et à s'imposer, tout en développant l'esprit d'équipe, sachant qu'il se joue sur un espace relativement réduit avec une densité élevée de joueurs.



Possibilité de navette entre les ALSH et l'activité handball

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

100€	(Hellemois)
105€	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/14 ans			14h45 - 16h00				

# Athlétisme

Radouane

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 17 septembre 2022

### Lieu de pratique

Salle Léo Lagrange  
Rue du Progrès  
à Hellemmes  
(ou extérieur selon météo)

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport

## L'activité

C'est à partir de 6 ans que vous pourrez découvrir par le biais de l'initiation de manière ludique et de façon collective les bases de ce sport :

- Courir : plus vite ou plus longtemps, avec ou sans obstacles (haies), seul ou en équipe (relais)
- Lancer : plus fort, plus loin, différents engins, selon une trajectoire orientée.
- Sauter : plus loin ou plus haut, avec ou sans engin.



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

125€ (Hellemmois)

130€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans						10h00 - 11h30	

# Alsh Mercredi / Samedi

A partir de 3 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 7 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

- Fiche sanitaire
- Carnet de Vaccinations à jour
- Quotient Familial



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

La mise en place d'activités de découverte favorise le bien-être des enfants, et permet une meilleure entente collective. Tout au long de l'accueil de loisirs l'équipe d'animation sera là pour stimuler les enfants et leur permettre de grandir dans le respect des autres.

### ⊕ Navettes et découverte de nouvelles activités

Si vous souhaitez que votre enfant participe à des activités spécifiques - encadrées par des intervenants qualifiés - qui sont disponibles dans notre brochure et se déroulant le mercredi, nous pouvons nous occuper des navettes pour l'accompagner et le récupérer entre les ALSH et la salle d'activité.

- > Pour les 6/12 ans : Modern Jazz, Danse rythmée, Danse classique, Hand ball, Arts plastiques Hip hop,
- > pour les 3/5 ans : Modern Jazz, Eveil à la danse, Danse classique,

## Tarif

**ADHESION**

22€

+

**PARTICIPATION**

**Tarif selon le quotient familial**

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/5 ans			8h30 -12h00 * 13h30 - 18h00				
6/12 ans			8h30 -12h00 * 13h30 - 18h00			14h00 - 18h00	

\* Possibilité de déjeuner le midi au club

# Alsh Périscolaire

Différents animateurs (trices)

A partir de 3 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 5 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Hellemes

### Prévoir

- Fiche sanitaire
- Carnet de Vaccinations à jour
- Quotient Familial



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

L'accueil périscolaire doit s'inscrire en complémentarité de l'école, afin de favoriser une continuité éducative.

Il ne s'agit pas d'une simple « garderie » mais d'un lieu de vie et d'enrichissement, où le respect du rythme de l'enfant est prioritaire. Il contribue à l'aménagement des rythmes de vie des enfants. C'est un lieu éducatif où activités individuelles et collectives contribuent à l'épanouissement et à la découverte de l'enfant.

Navette entre l'école/collège Saint Joseph et le Club Léo les matins, midis et soirs.

## Tarif

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

Tarif selon le quotient familial

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/5 ans	11h20 - 13h20 * 16h30 - 18h30	11h20 - 13h20 * 16h30 - 18h30		11h20 - 13h20 * 16h30 - 18h30	11h20 - 13h20 * 16h30 - 18h30		
6/12 ans	11h20 - 13h20 * 16h30 - 18h30	11h20 - 13h20 * 16h30 - 18h30		11h20 - 13h20 * 16h30 - 18h30	11h20 - 13h20 * 16h30 - 18h30		

# Alsh

## Vacances Scolaires

A partir de 3 ans



### A savoir !

#### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

#### Prévoir

- Fiche sanitaire
- Carnet de Vaccinations à jour
- Quotient Familial



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

### L'activité

Durant les petites vacances scolaires, nous mettons en place un programme alternant activités traditionnelles de détente, animations de plein air et sorties diverses (parcs d'attractions, patinoire, piscine, jeux en réseau, internet...).

Durant la période estivale, des vacances pleines de rebondissements où les pratiques sportives collectives (football, basket...) s'entrecroisent avec des pratiques plus individuelles (tennis, tennis de table, gym, etc), des sorties (Walibi, Astérix, Disney, Laser Game, Karting, Récréakids, Jump XI..), des mini-séjours etc.

### Tarif annuel

**ADHESION**

22€

**PARTICIPATION**

Tarif selon le quotient familial

### Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/5 ans	8h30 - 12h00 * 13h30 - 18h00						
6/14 ans	8h30 - 12h00 * 13h30 - 18h00						

\* Possibilité de déjeuner le midi au club

# Family Gym

Radouane

A partir de 6 mois



## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 24 septembre 2022

### Lieu de pratique

Gymnase  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Hellemmes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Accompagnés d'un adulte, papa, maman, grands-parents, le club vous propose des activités d'éveils.

Parcours de motricité, tapis, ballons : à vous de choisir librement.

Le gymnase est une structure aménagée qui peut devenir un magnifique terrain de jeu sécurisé. Un lieu parfaitement adapté au développement psychomoteur de l'enfant! Parce que l'enfant a besoin de bouger, les activités de la family Gym ont été pensées en fonction de son comportement : marcher, sauter, rouler, se balancer, jouer, imiter, imaginer, explorer deviennent des projets auxquels notre section donne forme.

## Tarif

### PARTICIPATION

3€ / séance

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
0/3 ans						10h15 - 11h30	

# Gymnastique Féminine

Pauline  
Justine  
Rebeka  
Lucile

A partir de 3 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 14 septembre 2022

### Lieu de pratique

Gymnase  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Justaucorps

#Gymnastique leo lagrange



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

C'est la synthèse parfaite de la liberté de création, de la technique sportive et de l'expression individuelle.

Chaque gymnaste doit réaliser des mouvements coordonnés et avec précision.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

120€ (Hellemois)

130€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/5 ans			9h30 - 10h15 10h15 - 11h00				
6/8 ans			14h00 - 15h30		17h15 - 18h15		
9/12 ans		17h15 - 18h45			18h15 - 19h45		
12 ans et +	19h00 - 20h45			19h00 - 20h45			
Groupe compétition	17h15 - 19h00			17h15 - 19h00			

# GYMNASTIQUE

# Gymnastique Masculine

Pauline  
Justine  
Rebeka  
Lucile

A partir de 3 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 14 septembre 2022

### Lieu de pratique

Gymnase  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport

#Gymnastique leo lagrange



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

C'est une discipline minutieuse.

Dans sa perfection, elle réunit à la fois des aptitudes physiques individuelles comme la force, la coordination et la souplesse à travers des exercices parfaitement contrôlés.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

120€ (Hellemois)  
130€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/5 ans (1 séance au choix)			9h30 - 10h15 10h15 - 11h00				
6/12 ans (Possibilité de venir aux 2 séances)			11h00 - 12h00			15h30 - 16h30	

# GYMNASTIQUE

# Gymnastique Rythmique

Pauline  
Justine  
Rebeka  
Lucile

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 14 septembre 2022

### Lieu de pratique

Gymnase  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport
- Justaucorps

#Gymnastique leo lagrange



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

La Gymnastique Rythmique et Sportive a pour objectif de développer des qualités physiques de souplesse, de détente, de coordination et d'endurance, associées à de grandes qualités mentales comme la volonté, la persévérance, la concentration, ainsi que l'apprentissage du rapport travail-réussite. C'est un sport très complet qui associe gymnastique et danse: le corps en mouvement est en relation permanente avec l'accessoire : corde, cerceau ballon, massue ou ruban.

La musique accompagne cette relation qu'elle soit folklorique, romantique, classique ou contemporaine.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

120€ (Hellemois)

130€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/8 ans (Possibilité de venir aux 2 séances)			15h30 - 17h00			13h30 - 14h30	
9/12 ans (Possibilité de venir aux 2 séances)			15h30 - 17h00			14h30 - 15h30	

# Trampoline Accrosport

David  
Jérôme

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 14 septembre 2022

### Lieu de pratique

Gymnase  
Complexe A. Cornette  
Rue du Progrès à  
Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

L'activité trampoline se veut ludique par définition, et permet de faire travailler les différents groupes musculaires.

Le trampoline propose d'apprendre à gérer l'équilibre de son corps dans le milieu aérien. L'acquisition des différentes positions de bases (assis, quatre pattes, ventre et dos) et la maîtrise des rotations (vrille, salto) développent la coordination motrice, la gestion de l'espace et le contrôle de soi.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

120€ (Hellemois)

130€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans			15h00 - 16h15 16h15 - 17h30 17h30 - 18h30				
12 et +			17h30 - 18h30				

# GYMNASTIQUE

# Ecole de Cirque

A partir de 6 ans

Florin



NOUVEAU

## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 21 septembre 2022

### Lieu de pratique

Parc Gustave Engrand  
208 rue Faidherbe  
59260 Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Le cirque, facteur de développement physique et d'épanouissement.

Par la diversité des techniques qui le composent, le cirque développe toutes les qualités liées à la pratique sportive : développement psychomoteur, maîtrise des mouvements, équilibre, souplesse, adresse, force musculaire, agilité, coordination ..

Mais le cirque fait également appel au sens artistique et à la créativité : mise en scène, chorégraphie, confection des costumes, recherche musicale, création des décors ...

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

150€ (Hellemois)  
160€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
A partir de 6 ans			14h30 - 16h00				

Créneaux supplémentaires possibles en fonction du nombre d'inscrits et des catégories d'âge

# Atelier Parents-Enfants

3/5 ans, 6/8 ans et 9/12 ans



**NOUVEAU**

## A savoir !

### Date de reprise

Programmation disponible en septembre 2022



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Les activités parents-enfants ont pour objectif de favoriser le développement et le renforcement de la relation parent-enfant par le biais d'expériences agréables et positives.

Différentes activités seront proposées : yoga, foot, atelier cuisine, judo, taekwondo, athlétisme, badminton, gymnastique...

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Famille							Voir la programmation complète sur notre site internet

# DAO YIN

Tout public  
Fabienne AUGER

**NOUVEAU**



## A savoir !

### Date de reprise

Mardi 20 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport

Coussin de sol



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Pratiques énergétiques chinoises

Il s'agit d'une gymnastique douce chinoise pratiquée dès l'Antiquité, pouvant être associée à des exercices respiratoires, des exercices de concentration mentale et une technique d'acupression.

C'est l'une des nombreuses pratiques visant à préserver ou à rétablir la santé et à prolonger la vie. C'est aussi l'un des précurseurs des actuel qigong.

L'objectif est de se détendre de façon douce en utilisant des mouvements alliés à la respiration.

Venez vous détendre en douceur pendant une séance de Dao Yin

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

120€	(Hellemois)
125€	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tout public		9h30 - 10h45					

# Méditation

Estelle

Ados / Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Mardi 20 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Hellemmes



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

La méditation en conscience vise à produire un état de paix intérieure, vivre la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés ou l'apaisement progressif du mental.

Elle va nous aider à retrouver notre équilibre intérieur, le calme, la paix, nous permettant de nous relier à notre être, à notre véritable nature.

Cette pratique en conscience, c'est se relier à tous ses sens, par la respiration, la visualisation, l'écoute, le ressenti.

On se réapproprie son corps, on se reconnecte à son être. On s'offre une pause, un peu d'amour, de l'attention, rien que pour soi, avec soi, et le silence, La Présence et ça fait du bien.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

165€ (Hellemmois)  
170€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados / Adultes		19h30 - 20h30					

# Sophrologie

Emmanuelle  
Sophrologue certifiée

Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Jeudi 15 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11 rue Fénelon à  
Helleennes



**Des dispositifs d'aides financières existent.**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

La sophrologie est une méthode de gestion du stress. Simples à utiliser, les exercices proposés vous accompagneront au quotidien dans la gestion des stress constants ou ponctuels.

Sa pratique sur toute l'année permettra de mettre en place des habitudes de relaxation qui deviendront de bons réflexes. Vous saurez les utiliser pour développer baisse de tension, calme et bien-être.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

160€	(Hellemois)
160€	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes				18h15 - 19h00			

# Tai Chi Chuan

Jacqueline

Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Mardi 20 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport

## L'activité

Art martial d'origine chinoise le Taï Chi Chuan est une voie traditionnelle de recherche de l'harmonie par le mouvement. Parce qu'il améliore la mémoire, l'équilibre, la concentration, la souplesse musculaire et articulaire, le Taï Chi Chuan est souvent appelé "art martial de santé".

C'est aussi un art martial sans violence qui consiste à exécuter des formes de mouvements très lents et harmonieux.



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

165€ (Hellemois)  
165€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ADULTE Niveau 1, 2 et 3		19h15 - 20h45					
ADULTE Niveau 4 et +		19h15 - 21h15					
8/14 ans NOUVEAU			17h00 - 18h00				

# Yoga

Estelle

Parents - enfants  
Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Mardi 13 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11 rue Fénelon à  
Helleennes



Des dispositifs d'aides financières existent.  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Une invitation pour ralentir l'agitation des pensées, relâcher les tensions et assouplir le corps.

Au rythme de l'inspire et de l'expire, les mouvements harmonieux évoluent avec lenteur et fluidité en favorisant détente, concentration et bien-être.

## Tarif annuel

ADHESION +

22€

## PARTICIPATION

Parent - enfant	130€ (Hellemois)
	140€ (Extérieur)

Adulte	175€ (Hellemois)
	180€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/10 ans + 1 parent			17h00 - 18h00				
Ados / Adultes		18h00 - 19h30	18h00 - 19h30 19h30 - 21h00		14h05 - 15h35		

# Aerokick (Cardio Boxing)

Tom

Ados / Adultes

NOUVEAU



## A savoir !

### Date de reprise

Vendredi 23 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Le Cardio Boxing Fit une discipline qui fait autant de bien au corps qu'à l'esprit. Elle permet d'évacuer tout le stress et les tensions accumulées dans notre vie de tous les jours, de canaliser nos énergies négatives pour frapper et extérioriser nos émotions. Cette pratique sportive vous permet de retrouver un état bien-être total.

L'association du Cross training et de la boxe, fait du Cardio Fit Boxing la pratique sportive ultime pour tous ceux qui désirent améliorer ses capacités physiques. En effet, elle permet une amélioration cardio vasculaire, de l'endurance et de la respiration. Elle développe la coordination, les réflexes, l'équilibre, mais également la souplesse et la précision. Lors d'une séance vous brûlez un maximum de calories et Renforcer l'ensemble des muscles de votre corps.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

80€	(Hellemos)
85€	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes					19h00 - 20h00		

# Fitness

Claudio  
Lundi, Mardi

Amanda  
Mercredi

Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 12 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11 rue Fénelon à  
Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

C'est décidé, vous avez envie de retrouver un corps plus tonique. ALORS BOUGEZ !

Adoptez une alimentation plus saine et suivez notre programme de Fitness.  
En quelques semaines vous retrouverez tonus et harmonie.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

145€ (Hellemois)  
150€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Renforcement musculaire	18h30 - 19h15						
Renforcement musculaire Abdos / Fessiers		18h30 - 19h15					
Cardio			18h00 - 18h45				
Streching Relaxation			18h45 - 19h30				

Chaque adhérent peut participer à toutes les séances pour le même prix

# Gym douce senior

Sabine

Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 12 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Hellemy

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



**Des dispositifs d'aides financières existent.**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

C'est d'abord et avant tout un cours où l'on prend le temps, un temps pour soi, pour se faire du bien et se recentrer sur le corps et les ressentis de chaque exercice, chaque mouvement, de ce qu'il provoque et a pour incidence.

Les exercices seront adaptés à chacune et chacun, une attention particulière y est recherchée.

Pour pouvoir retrouver de meilleures postures, une meilleure souplesse articulaire, un meilleur équilibre, travailler la respiration autrement, du plaisir dans le mouvement et son aisance, de la confiance, de trouver des petits trucs et de petites astuces pour améliorer votre quotidien. Tout ça dans la bonne humeur et la bienveillance !

## Tarif annuel

### ADHESION +

22€

### PARTICIPATION

1 cours / semaine 105€ (Hellemy)

110€ (Extérieur)

135€ (Hellemy)

140€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes	10h30 - 11h45				10h30 - 11h45		

# Gym Posturale

Adultes  
Sabine



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 12 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Dans ces cours, les priorités sont données à la recherche de la meilleure posture possible et de la fluidité dans le mouvement. Le renforcement musculaire en profondeur y sera donc adapté. Partons du principe fondamental que toute proposition d'exercice doit pouvoir être adaptée à chacune et chacun, l'enseignement y est donc varié.

C'est en étant curieux, concentré sur vos propres sensations et en cherchant à mieux appréhender la mécanique des mouvements que vous pourrez ressentir une réelle aide au quotidien et pallier aux différents maux comme douleurs de dos persistantes, contractures diverses, manque d'amplitude articulaire, d'aisance corporelle, problèmes de souplesse, respiration bloquée...

## Tarif annuel

**ADHESION +**

22€

**PARTICIPATION**

1 cours / semaine	105€ (Hellemois) 110€ (Extérieur)
2 cours / semaine	135€ (Hellemois) 140€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes	9h15 - 10h30				9h15 - 10h30		

# Body Zen

Alexandra

Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Vendredi 16 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport

## L'activité

Le Body Zen est un programme d'exercices inspirés de différents concepts de techniques douces: yoga, pilates ...

Les différents enchaînements permettent de mobiliser les articulations, de renforcer les muscles profonds offrant ainsi une meilleure posture. Tout en développant l'équilibre et la concentration, nous travaillerons à relaxer le corps et chasser les tensions éventuelles. Ces séances vous permettront de vous reconnecter avec vous même et de mieux gérer votre stress au quotidien.



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

95€ (Hellemois)  
100€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes					18h30 - 19h15		

# Pilates

Alexandra  
Samedi

Claudio  
Lundi, Mardi

Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 17 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11 rue Fénelon à  
Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

En quelques séances, apprendre les bons mouvements pour retrouver un corps tout neuf !

La méthode pilates nous apprend à trouver et à consolider les muscles posturaux profonds.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

1 cours / sem

145€ (Hellemois)  
150€ (Extérieur)

2 cours / sem

195€ (Hellemois)  
200€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

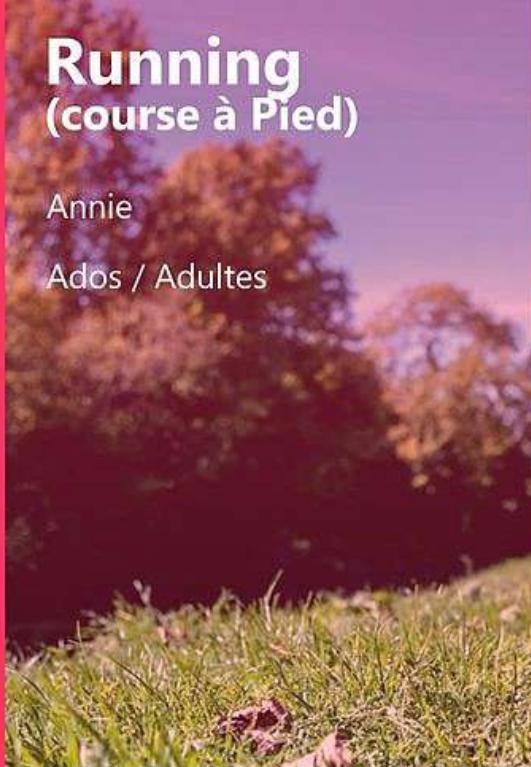
## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados / Adultes	19h30 - 20h30	19h30 - 20h15				9h00 - 10h00 10h00 - 11h00	

# Running (course à Pied)

Annie

Ados / Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 19 septembre 2022

### Lieu de rendez-vous

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



**Des dispositifs d'aides financières existent.**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Vous voulez reprendre une activité sportive en douceur ou pratiquer de la course à pied en groupe, venez nous rejoindre !!

Quels que soient l'âge et le niveau de pratique, le running a de nombreux bienfaits sur le corps : système cardio-vasculaire et pulmonaire, musculature, articulations, métabolisme...

Courir, c'est aussi améliorer son équilibre et sa souplesse, et réduire la survenue de certaines maladies.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados / Adultes	RDV 17h30	RDV 17h30		RDV 17h30	RDV 17h30		RDV 10h15

rdv 17h00 en hiver

# Training Minceur

Amanda  
Adulte



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 14 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11 rue Fénelon à  
Helleennes

### Prévoir

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



Des dispositifs d'aides financières existent.  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Vous cherchez une technique d'entraînement simple, rapide, efficace et ludique ?

Alors essayez le training minceur !!

Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cette méthode convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

100€	(Hellemois)
105€	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados / Adultes			20h15 - 21h00				

# Zumba

Alexandra  
Amanda

Adultes



## A savoir !

**Date de reprise**

Mercredi 14 septembre 2022

**Lieu de pratique**

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

**Prévoir**

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

C'est une méthode qui permet, en s'amusant, et sans même s'en apercevoir, de sculpter naturellement sa silhouette.

On brûle des calories dans la bonne humeur, sur des rythmes exotiques, sensuels et ensoleillés.

Ce cours est un condensé de mouvements simples et accessibles. Les enchaînements, faciles et efficaces, sont empruntés aux danses latines, caribéennes et tropicales (Salsa, Merengue, Chacha, Reggaeton, Samba...).

## Tarif annuel

**ADHESION**

22€

**PARTICIPATION**

100€ (Hellemois)
105€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes			19h30 - 20h15		19h15 - 20h00		

# Randonnée Pédestre

Tout public  
Annick



## A savoir !

### Date de reprise

Programme disponible en septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Hellemmes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

A travers champs et forêts, le long d'un cours d'eau, au bord de la mer, sur les chemins du patrimoine, venez nous rejoindre...

En pratiquant la randonnée, vous découvrirez votre région, ses paysages, son patrimoine, sa faune, sa flore....

Dans une ambiance très conviviale vous pourrez échanger vos impressions et vos expériences sur de telles balades.

Pour toutes les randonnées, les chaussures de marche sont fortement conseillées.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tout public							1 dimanche / mois Horaires selon les sorties

# Jeu de Dames

Jean

Tout public



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 28 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Hellemmes



**Des dispositifs d'aides financières existent.**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Nous vous proposons de découvrir ou de re-découvrir ce jeu de plateau : les dames.

Depuis les règles du jeu en passant par le déroulement d'une partie retrouvez aussi des astuces pour toujours mieux jouer et vous perfectionner.

Loisirs ou compétitions, vous trouverez rapidement votre place au sein de cette section.

## Tarif annuel

**ADHESION**

**22€**

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tout public			15h00 - 18h00			14h00 - 19h00	

# Ludothèque

Me Brebion

Tout public



## A savoir !

### Lieu de pratique

Club Leo Lagrange  
11/13 rue fénelon  
59260 Helleennes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Tu aimes t'amuser seul ou en famille ?

La Ludothèque te propose de découvrir de nombreux jeux et livres adaptés à ton âge. Avec tes parents ou tes amis, viens passer un agréable moment.

La Ludothèque met à ta disposition des jeux pour tous les goûts : jouets d'éveil, de construction, d'encastrement, puzzles, jeux de société, structure motrice,...

Dans la Ludothèque, l'activité libre est favorisée. Les enfants se verront proposer un environnement aménagé et adapté favorisant ainsi leur autonomie. De plus, les tout-petits rencontrent d'autres enfants, ils jouent ensemble, s'observent. C'est un véritable lieu de socialisation.

## Tarif annuel

### PARTICIPATION

15€ par enfant

30€ pour les associations et collectivités

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Public	9h30 - 11h30 16h30 - 18h30	9h30 - 11h30 16h30 - 18h30		9h30 - 11h30 16h30 - 18h30	9h30 - 11h30 16h30 - 18h30		

# Pétanque

Max

Tout public



## A savoir !

### Lieu de rendez-vous

Sous sol de l'école Jenner  
Rue Chanzy  
59260 Helleennes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
*Plus de renseignements sur notre site internet.*

## L'activité

Si tu aimes la pétanque et si tu veux jouer dans un bon esprit, viens nous rejoindre.

Nous avons à disposition des terrains couverts et extérieurs qui nous permettent de pratiquer l'activité toute l'année.

Loisir et convivialité sont notre mot d'ordre, alors "À bientôt"

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tout public					14h00 - 21h00	14h00 - 20h00	

# DETENTE

# Arts Plastiques

Eva

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 21 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Cet atelier développe l'expression personnelle des enfants grâce à l'apprentissage de techniques, peintures, collage...

Les matériaux parfois inattendus favorisent la créativité et ouvrent son esprit à l'approche artistique.



Possibilité de navette entre les ALSH et l'activité Arts plastiques

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

85€ (Hellemois)  
90€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans			10h30 - 12h00				

# Théâtre

Nathalie

7/12 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 22 septembre 2021

### Lieu de pratique

Salle oudart  
Rue Anatole France à  
Hellemmes



Des dispositifs d'aides financières existent.  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

L'art théâtral s'inscrit dans la bonne humeur et la découverte du "jeu" et "je".

L'improvisation permettra à l'enfant de déployer son imaginaire et d'endosser le rôle de comédien créateur.

La diction, l'écoute, l'espace et la respiration sont des techniques indispensables. Une pièce créative et commune finalisera l'activité.



Possibilité de navette entre les ALSH et le théâtre

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

105€ (Hellemmois)

110€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7/12 ans			10h30 - 12h00				

# Oenologie

Adultes  
Bernard



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 14 septembre 2022

### Lieu de pratique

Espace des Acacias  
Rue Salengro  
59260 Helleennes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Conférences, débats, dégustations pour découvrir, comprendre et aimer les vins.

Découverte du monde vini-viticole dans la convivialité et la bonne humeur...

Formation à la dégustation et à l'analyse sensorielle.

Etude des régions, des appellations, des cépages et des méthodes de vinification.

Etude par la pratique de l'équilibre des vins et des accords mets/vins.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

Se rapprocher du secrétariat

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes			2ème mercredi de chaque mois à 18h30				

# Beat Making

Alexandre

Ados / adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 28 septembre 2022

### Lieu de pratique

Tiers Lieu  
Boulevard de l'Epine  
59260 Helleennes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Le Beat making est la création de pistes musicales et rythmiques appelées Beats, très présent dans le Hip Hop et le Rap actuel.

Le Beatmaker crée, compose et/ou arrange une partie musicale existante pour enregistrer ses propres morceaux. Pour de nombreux musiciens, la création de beats pour un titre est la partie de la composition et de l'arrangement qu'ils apprécient le plus. Avec la basse, les beats créent le groove et donc la base d'une chanson forte.

## Tarif

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

40€ (Hellemois)
40€ (Extérieur)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados / adultes			15h00 - 16h00				

# Alphabétisation

Natalia

Adultes



## A savoir !

### Lieu de pratique

#### Lundi / Mercredi / Vendredi

Espace formation  
Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Hellemmes

#### Mardi / Jeudi

Tiers lieux  
Boulevard de l'Epine  
59260 Hellemmes

## L'activité

Français ou d'origine étrangère qui n'ont jamais été scolarisés ou qui, malgré une scolarisation « normale », n'ont pas réussi à acquérir les bases en lecture et écriture.

Apprentissage linguistique et activités socioculturelles (rencontres avec des organismes sociaux, sorties, expositions).



Des dispositifs d'aides financières existent,  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## Tarif annuel

**ADHESION**

22€

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adulte	9h15 - 11h15	9h15 - 11h15	9h15 - 12h00	9h15 - 11h15	14h00 - 16h30		

# Cours de Chant

FORMATION

Alexandre

Ados / Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 19 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes



Des dispositifs d'aides financières existent.  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

MARRE DE CHANTER SEUL(E) DANS VOTRE SALLE DE BAIN ? Rejoignez nous ! Vous êtes passionné(e) de chant ? Vous voulez apprendre à chanter ou vous perfectionner ? Vous voulez vous évader et exprimer votre créativité à travers ces ateliers ? Lancez-vous, ce cours est fait pour vous !

Le Club Léo Lagrange vous propose des cours de chant avec alexandre Desrumaux, chanteur professionnel. Grâce à son enseignement de qualité, vous pourrez perfectionner votre voix et prendre toujours plus de plaisir à chanter seul, en groupe ou encore en famille.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

95€ (Hellemois)  
100€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes	19h00 - 20h00						

# Cours de Guitare

Tout Public  
Julien



## A savoir !

### Date de reprise

Vendredi 23 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Les cours s'effectuent en petit groupe où tous les niveaux sont encouragés.

Les séances sont basées autant sur la découverte de l'instrument et l'initiation musicale que sur le développement des techniques de guitare.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

130€	(Hellemois)
135€	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Enfants					17h45 - 18h30		
Débutant					18h30 - 19h15		
Perfectionnement					19h15 - 20h00		

# Cours de Japonais

Nakamura

Ados / Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 19 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Hellemmes



**Des dispositifs d'aides financières existent.**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Que vous appreniez le japonais pour des raisons professionnelles, touristiques, culturelles ou par plaisir, vous ne manquerez pas d'être séduit par cette belle langue.

Faites vos premiers pas en Japonais avec un professeur, dans une ambiance ludique et conviviale.

Apprenez à vous présenter, à compter, découvrez les caractères japonais...et bien plus pour les plus motivés !!

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

160€ (Hellemois)
165€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Débutants	18h00 - 19h00						
Avancés	19h00 - 20h00						

# Cours d'Anglais

A partir de 8 ans

## Conversation Anglaise

Ados / Adultes

Sandy



### A savoir !

#### Date de reprise

Mercredi 21 septembre 2022

#### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

### L'activité

Un projet, un voyage, un nouvel emploi ou, juste envie de comprendre une chanson en anglais lorsque vous l'écoutez...

Ne cherchez plus !

Vous avez trouvé les ateliers de conversation anglaise qu'il vous fallait !

Débutants et semi-débutants.



Possibilité de navette entre les ALSH et l'activité cours d'anglais

### Tarif annuel

#### ADHESION

22€

+

#### PARTICIPATION

Cours d'anglais = **95€** (Hellemois)  
**100€** (Extérieur)

Conversation =

**85€** (Hellemois)  
**90€** (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

### Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours d'anglais 8/10 ans			16h30 - 17h30				
Cours d'anglais 10/14 ans			17h30 - 18h30				
Conversation Ados / Adultes			18h30 - 20h00				

# Cours de Polonais

Agnieszka

Ados / Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Vendredi 23 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes

## L'activité

Parlons polonais !

S'exprimer en polonais d'une manière simple, efficace et correcte.

Polonais oral et écrit dans les situations quotidiennes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

### PARTICIPATION

85€ (Hellemois)  
90€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados / Adultes					18h00 - 19h00		

# Cours Informatique

Adultes  
Hassan



## A savoir !

### Date de reprise

Mardi 20 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

Vous n'avez jamais touché d'ordinateur, et vous avez envie de vous y mettre !

Vous avez déjà pratiqué l'informatique et vous avez envie d'approfondir vos connaissances !

Alors n'hésitez pas à rejoindre nos différents cours mis en place selon votre niveau.

## Tarif annuel

### ADHESION

22€

+

### PARTICIPATION

115€ (Hellemois)

120€ (Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avancés		14h00 - 15h45					
Intermédiaires				16h00 - 17h45			

# Atelier cuisine

Frédéric

Tout public



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 28 septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Helleennes



**Des dispositifs d'aides financières existent,**  
Plus de renseignements sur notre site internet.

## L'activité

En famille ou entre amis, le club Léo Lagrange vous propose de vous initier à la cuisine.

Vous découvrirez ainsi un mélange de goûts étonnantes et séduisant : le sucré, le salé, l'amer et l'acide se juxtaposent et s'accordent, parfois à l'intérieur d'un même plat pour vous offrir la plus originale des mélodies.

## Tarif

### ADHESION

22€

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes			9h30 - 11h00				

# Fête d'Anniversaire

Stéphanie

A partir de 3 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Septembre 2022

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 rue Fénelon  
59260 Hellemmes

## L'activité

Fêter l'anniversaire de ses enfants à la maison, c'est sympa mais c'est aussi toute une organisation et également la perspective de voir sa maison chamboulée de fond en comble.

Pour éviter cela et pour sortir un peu du traditionnel, pourquoi ne pas organiser son anniversaire dans un lieu différent, encadré et animé par un animateur professionnel.

- > Réservation au minimum 6 mois à l'avance, rencontre et préparation avec l'animateur afin de savoir ce qui fera plaisir à votre enfant selon les thèmes définis.
- > Nous nous chargeons de toute l'organisation (animation, boisson, bonbons, gâteau,...)
- > 8 enfants doivent au minimum participer à l'anniversaire

## Tarif annuel

### PARTICIPATION

10€ / enfant	(Hellemmois)
12€ / enfant	(Extérieur)

La cotisation annuelle payable en 3 chèques (encaissement à chaque début de trimestre)

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/5 ans						14h30 - 17h00	
6/12 ans						14h30 - 17h00	

### ➤ Comment peut-on s'inscrire ?

Pour s'inscrire, selon l'activité choisie, il suffit de fournir certains documents au secrétariat du club durant les horaires habituels d'ouverture :

#### **POUR TOUTES INSCRIPTIONS**

Il faut fournir une **fiche de renseignement** que vous retrouverez sur notre site internet ou au secrétariat



#### **OPTION 1**

Dans le cadre d'une activité sportive, n'oubliez pas le **certificat médical** (*en cas de doute, vous pouvez vous référer au guide de la page 3*)

#### **OPTION 2**

Dans le cadre d'une inscription au sein des ALSH (Accueil de loisirs sans hébergement), il sera nécessaire de nous fournir

> Une **Fiche sanitaire de liaison**

(disponible sur notre site internet ou directement au secrétariat du club)

> Le **quotient familial de la CAF** (ou la dernière feuille d'impositions)

> Le **carnet de vaccinations** des enfants à jour

### ➤ Peut-on s'inscrire à tout moment de l'année ?

Pour la plupart des activités, et selon les disponibilités, **il est tout à fait possible de s'inscrire à tout moment.**

Appelez-nous au 03 20 04 21 93 pour plus de renseignements.

### ➤ Peut-on payer en plusieurs fois ? Ai-je droit à des réductions ?

Pour faciliter l'accès à la pratique de tous, le club permet des facilités :

> Paiement en plusieurs fois,

> De plus, nous acceptons également les chèques loisirs ANCV,

> Une réduction est accordée à partir de la 3ème inscription au sein d'une même famille,

> Par ailleurs, les habitants des quartiers prioritaires Hellemmois bénéficient de réductions.

### ➤ Je ne suis pas sûr de mon choix, puis-je essayer ?

En effet, avant de vous inscrire, vous pouvez essayer l'activité de votre choix.  
(*sous réserve de places disponibles*)

Il suffit simplement de vous rendre à la séance choisie, et d'indiquer à l'intervenant que vous souhaitez effectuer une séance d'essai.



## i Informations pratiques

- Pour toute activité sportive, un certificat médical d'aptitude est obligatoire dès l'inscription.
- Les activités ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires.
- La saison s'étend de septembre à juin.
- Possibilité de régler la participation en plusieurs fois.
- L'inscription est ferme et définitive.
- Aucun remboursement ne sera effectué.

## i Jours et horaires du secrétariat

 Notre secrétariat est ouvert au 11/13 rue Fénelon - 59260 Hellemmes :

HORS  
VACANCES

> du lundi au vendredi : 14h00 - 19h00  
> samedi : 13h30 - 18h00

VACANCES SCOLAIRES | > du lundi au vendredi : 8h30 - 12h00 et 13h30 - 18h00

## i Partenaires

Nous remercions l'ensemble de nos partenaires :



Plus d'informations sur :



[www.clubleo.fr](http://www.clubleo.fr)



[Facebook](#)

### RENSEIGNEMENTS

CLUB LEO LAGRANGE  
11/13 rue Fénelon  
5260 Hellemmes  
03 20 04 21 93

[leo.lagrange@wanadoo.fr](mailto:leo.lagrange@wanadoo.fr)  
[www.clubleo.fr](http://www.clubleo.fr)

