

Le Club Léo Lagrange d'Hellemmes présente son

# Guide des Activités

## 2024/2025



48 activités pour tous

ARTS MARTIAUX - GYM - DANSE - SPORTS INDIVIDUELS & COLLECTIFS - FORMATION - BIEN ETRE - DETENTE

# Cours de Natation

**Karine  
Patrice**

**A partir de 6 ans**



## 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).

### A savoir !

#### Date de reprise

Samedi 21 septembre 2024

#### Lieu de pratique

Piscine Hellemmes  
Complexe Arthur 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

### Tarif annuel

#### NATATION

##### ADHESION

30 €

+

##### PARTICIPATION

215 €

#### AQUA PULSE

##### ADHESION

30 €

+

##### PARTICIPATION

140 €



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 1 Cours au choix						9h15-10h00 <b>Non nageur</b> 10h00-10h45 <b>Autonome</b> 11h00-11h45 <b>Nageurs</b>	
Ados/ Adultes (14 ans et plus)						8h30-9h30	
Aqua pulse (Adulte)						11h45-12h30	

# Aikido

**Julien**  
**4e dan UFA (FFAB)**  
**Brevet Fédéral**

**A partir de 6 ans**



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 18 septembre 2024

### Lieu de pratique

Dojo

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### Prévoir

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

## L'activité

L'aïkido est un art martial japonais, fondé par Morihei Ueshiba Osensei 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
30€		(6/12 ans) 26€		150 €
		(13 ans et +) 38 €		170 €
Né après le 01/09/2011				

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



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			18H00 - 19H30				
13 ANS ET + (Possibilités de venir aux 2 cours)			19h30 - 21h00		(cours armes) 19h00 - 20h00 20h00 - 21h30		

# Judo

Hamza

A partir de 3 ans

## 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.

### A savoir !

#### Date de reprise

Mercredi 11 septembre 2024

#### Lieu de pratique

Dojo

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

#### Prévoir

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

### Tarif annuel

ADHESION	+	LICENCE	+	PARTICIPATION
30 €		41 €		(2019/2021) 160 €
				(2018 et avant) 180 €

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

### Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Nouveau</b> 2021			10h30 - 11h30			14H00 - 14H45	
2019/2020 (Possibilité de venir aux 2 séances)			15H00 - 16H00			14H45 - 15H30	
2017/2018 (Possibilité de venir aux 2 séances)			16H00 - 17H00			15H30 - 16H30	
2015/2016 (Possibilité de venir aux 2 séances)			17H00 - 18H00			15H30 - 16H30	
2013/2014 (Possibilité de venir aux 2 séances)			18h00 - 19h00			16H30 - 17H30	
2012 et avant (Possibilité de venir aux 2 séances)			19h00 - 20h30			17H30 - 19H00	<b>Nouveau</b> 10H00 - 12H00 PPG (Préparation physique généralisé)

Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

# Boxe Thai

Stéphane

A partir de 7 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 9 septembre 2024

### Lieu de pratique

Dojo

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### Prévoir

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

## 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
<b>7/13 ans</b>			40 €		115 €
	30 €				
<b>14 ans et +</b>			50 €		125 €

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

## 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 10 septembre 2024

### Lieu de pratique

Dojo

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### Prévoir

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

- Kimono

## L'activité

« Venez découvrir et pratiquer le karaté style Kyokushinkai!

Cours ouvert à partir de 5 ans dispensés par un enseignant diplômé d'état : 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
30€		20 €		( 12 ans et - ) 170 €
		20 €		( 13 - 17 ans ) 170 €
		30 €		( 18 ans et + ) 170 €

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>5/9 ans</b> (Possibilité de venir aux 2 séances)		<b>18H00 - 19H00</b>			<b>18H00 - 19H00</b>		
<b>10/12 ans</b> (Possibilité de venir aux 2 séances)		<b>19H00 - 20H00</b>			<b>19H00 - 20H00</b>		
<b>Ados/Adultes</b> + de 12 ans (Possibilité de venir aux 2 séances)		<b>20H00 - 21H30</b>			<b>20H00 - 21H30</b>		



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

# Ju jitsu

**Maître Serge Flandrin**  
**Okuden Shihan**

**A partir de 6 ans**



## A savoir !

### Date de reprise

Mardi 10 septembre 2024

### Lieu de pratique

Dojo

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### 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 samourais le ju-jitsu est encore enseigné dans les écoles militaires et policières japonaises.

## Tarif annuel

	ADHESION + LICENCE	+ PARTICIPATION
<b>6/12 ans</b>	<b>30 €</b>	<b>110 €</b>
<b>Ados / Adultes</b>	<b>40 €</b>	<b>135 €</b>

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>6/12 ans</b>			<b>14H00 - 15H00</b>			
<b>Ados/Adultes</b> + de 12 ans (Possibilité de venir aux 2 séances)		<b>19H00 - 20H30</b>		<b>19H15 - 20H45</b>		



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

# Taekwondo

Moulay Hassan

A partir de 4 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 18 septembre 2024

### Lieu de pratique

Dojo

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### 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
30€		35 €		130 €

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



tifs d'aides financières existent.

Des disposi-

Plus de

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
4/8 ans			13H00 - 14H00				
9/13 ans			14H00 - 15H00				

# Krav Maga

Thierry

A partir de 16 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 9 septembre 2024

### Lieu de pratique

Dojo

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### Prévoir

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

## 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**

30€

38 €

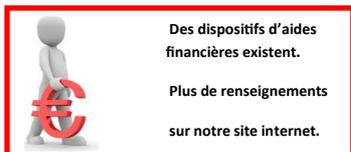
195 €

Tarif pour l'ensemble des cours

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## 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

Mercredi 11 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 rue Fénelon

59260 Hellemmes

### Prévoir

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

- Se rapprocher du professeur pour la tenue et ne rien acheter en avance

**Permanence avec le professeur pour répondre à vos questions**

Mardi 3 septembre 2024 de 17h00 à 18h30

Mercredi 4 septembre 2024 de 10h00 à 11h30

## 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	+	PARTICIPATION
	<b>Enfant ( 1h)</b>	<b>185 €</b>
<b>30€ +</b>	<b>Enfant (1h15)</b>	<b>195 €</b>
	<b>Ados / Adultes (1 cours/sem)</b>	<b>235 €</b>
	<b>Ados / Adultes (2 cours/sem)</b>	<b>360 €</b>

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MERCREDI	JEUDI
Initiation (5/6 ans)		11h00 - 12h00	
Préparatoire 1 (6/7 ans)		15h00 - 16h00	
Préparatoire 2 (7/8 ans)		16h00-17h00	
Préparatoire 3 (8/9 ans)	17h30 - 18h30		
Elémentaire 1 (9/11 ans)		17h00 - 18h00	
Elémentaire 2 (12/15 ans)		13h45-15h00	

CATEGORIE	LUNDI	MERCREDI	JEUDI
Ados (16/19 ans)		18h00 - 19h30	
Adulte intermédiaire			19h00 - 20h15
Adulte avancé	19h30 - 21h00	19h30 - 21h00	
Cours de pointes (Niveau 1)	18h30-19h30		
Cours de pointes (Niveau 2)			20h15 - 21h15



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

# Hip Hop

De 6 à 12 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 25 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 rue Fénelon

59260 Hellemmes

### 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 Hip Hop, à l'origine est un mélange de danses spontanées (Poppins, 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 Hip Hop

## Tarif annuel

**ADHESION**

+

**PARTICIPATION**

**30 €**

**110 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans			17H00 - 18H00				

# Eveil à la Danse

Christine

A partir de 4 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 11 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 rue Fénelon

59260 Hellemmes

### Prévoir

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

- Se rapprocher du professeur pour la tenue et ne rien acheter en avance

**Permanence avec le professeur pour répondre à vos questions**

Mardi 3 septembre 2024 de 17h00 à 18h30

Mercredi 4 septembre 2024 de 10h00 à 11h30

## L'activité

Aborder le mouvement à travers la créativité et l'imagination 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'activité danse classique le mercredi

## Tarif annuel

**ADHESION**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**150 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
4/5 ans			10H15 - 11H00				



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

# Badminton

Radouane

A partir de 6 ans



## 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

### A savoir !

#### Date de reprise

Samedi 21 septembre 2024

#### Lieu de pratique

Salle Duquesnoy

Rue Faidherbe

59260 Hellemmes

#### Prévoir

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

## Tarif annuel

**ADHESION**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**130 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Enfants / adultes						17H30 - 18H30	

# Foot en salle

Radouane

Zidane

A partir de 3 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 21 septembre 2024

### Lieu de pratique

Salle Duquesnoy

Rue Faidherbe

59260 Hellemmes

### 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

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**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**130 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/4 ans						9H15 - 10H00	
5/6 ans						13h00 - 14h00	
7/9 ans						14h00 - 15h00	
<b>Nouveau</b> Foot féminin (7/12 ans)						15h00 - 16h00	
10/15 ans						16h00 - 17h30	

# Handball

Stéphanie

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 25 septembre 2024

### Lieu de pratique

Salle Duquesnoy

Rue Faidherbe

59260 Hellemmes

### Prévoir

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

## 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 danse classique le mercredi

## Tarif annuel

**ADHESION**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**120 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements

sur notre site internet.

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/14 ans			14H45 - 16H00				

# Athlétisme

Radouane

A partir de 6 ans

## 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.

## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 21 septembre 2024

### Lieu de pratique

Salle Duquesnoy

Rue Faidherbe

59260 Hellemmes

### Prévoir

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

## Tarif annuel

**ADHESION**

+

**PARTICIPATION**

**30 €**

**140 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans						10H00 - 11H30	



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

# Family gym

A partir de 6 mois

## 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 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.

## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 28 septembre 2024

### Lieu de pratique

Gymnase

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### Prévoir

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

## Tarif annuel

**ADHESION**

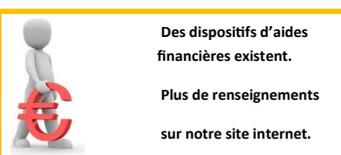
**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**carton de 10 séances : 30 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
0/3 ans						10H15 - 11H30	

# Gymnastique Féminine

Pauline  
Rebeka  
Lucas

A partir de 3 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 16 septembre 2024

### Lieu de pratique

Gymnase

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### Prévoir

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

- Justaucorps

## 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**

+

**PARTICIPATION**

**30 €**

**155 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2/3ans avec parents obligatoire			9H15 - 10H00				
4/5 ans			10H00 - 11H00				
5/6 ans			11h00 - 12h00				
6/7 ans			14h30 - 15h30		17H15 - 18H15		
8/9 ans			15H30 - 16H30		18H15 - 19H15		
10/11 ans			16H30 - 17H30		19H15 - 20H15		
12 ans et +	19H00 - 20H15			18H45 - 20H15			
Groupe confirmé	17H45 - 19H00			17H15 - 18H45			



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements

sur notre site internet.

# Gymnastique Rythmique

Pauline

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 18 septembre 2024

### Lieu de pratique

Gymnase

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### Prévoir

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

- Justaucorps



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**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**155 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans			17H30 - 18H30				

# ECOLE DE CIRQUE

**Florin  
Alexandre**

**A partir de 6 ans**



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 25 septembre 2024

### Lieu de pratique

Parc Gustave Engrand  
208 Rue Faidherbe  
59260 Hellemmes

### Prévoir

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

## 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**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**185 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



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

## Jours et horaires

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

# Trampoline Accrosport

David  
Jérôme

A partir de 6 ans



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 18 septembre 2024

### Lieu de pratique

Gymnase

Complexe Arthur Cornette

Rue du progrès à Hellemmes

### Prévoir

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

## 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**

+

**PARTICIPATION**

**30 €**

**155 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6/12 ans			15h00 - 16h15 16h15 - 17h30 17h30 - 18h30				
12 ans et +			17H30 - 18H30				



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

**DAO YIN**

Fabienne

Tout public

**A savoir !****Date de reprise**

Mardi 17 septembre 2024

**Lieu de pratique**

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

59260 Hellemmes

**Prévoir**

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

**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 actual 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**

+

**PARTICIPATION****30 €****140 €**

Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

**Jours et horaires**

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tout public		9h00 - 10h15					

# Sophrologie

**Emmanuelle**  
**Sophrologue certifiée**

**Adultes**



## A savoir !

### Date de reprise

Jeudi 19 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

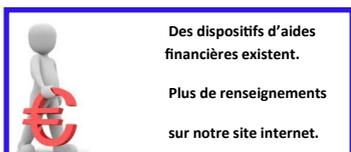
59260 Hellemmes

## 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**

+

**PARTICIPATION**

**30 €**

**160 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

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

# Tai chi chuan

**Jacqueline**

**Enfants (10 - 14 ans)**

**Adultes**

## A savoir !

### Date de reprise

Mardi 17 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 Rue Fénelon  
59260 Hellemmes

### 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

ART martial d'origine chinoise le Tai 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 Tai 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.

## Tarif annuel

**ADHESION**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**165 € (Adulte)**

**60 € (Enfant)**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Adultes Niveau 1, 2, 3		19H15 - 20H45					
Adultes Niveau 4 et +		19H15 - 21H15					
ENFANT 10 - 14 ANS			16H45 - 17H45				

## Yoga

Estelle

Ados / Adultes



## A savoir !

## Date de reprise

Mardi 17 septembre 2024

## Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 Rue Fénelon  
59260 Hellemmes

## 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

+

PARTICIPATION

30 €

210 €



Des dispositifs d'aides  
financières existent.

Plus de renseignements  
sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados / Adultes		18H00 - 19H30	18H00 - 19H30 19h30 - 21h00		14h05 - 15h35		

# Aerokick (Cardio Boxing)

**Tom**

**Ados / Adultes**

## A savoir !

### Date de reprise

Vendredi 20 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 Rue Fénelon  
59260 Hellemmes

### Prévoir

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

## L'activité

Le Cardio Boxing 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 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**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**100 €**



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

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

# Fitness

**Amanda**

**Adultes**



## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 9 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 Rue Fénelon  
59260 Hellemmes

### Prévoir

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

## 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	+	PARTICIPATION
<b>FITNESS</b>		
30 €		95 € (1 cours)
		120 € (2 cours)
<b>TONIFITDANCE</b>		
30 €	+	95 €
<b>STRETCHING</b>		
30 €	+	100 € OU 50 € (associé au fitness)

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Fitness	18h30 - 19h15		18h00 - 18h45				
Stretching				<b>Nouveau</b>			
Toniftdance			20h15 - 21h00				

# Gym douce sénior



Sabine

Adultes

## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 16 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 Rue Fénelon  
59260 Hellemmes

### Prévoir

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

## 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**

+

**PARTICIPATION**

**30 €**

**130 € (1 cours)**

**165 € (2 cours)**



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

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

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

# Gym Posturale

FORME

Sabine

Adultes

## 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	+	PARTICIPATION
30 €		130 € (1 cours)
		165 € (2 cours)

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 16 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

59260 Hellemmes

### 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.

## Jours et horaires

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

# Pilates

Alexandra

Amanda

Ados / Adultes



## A savoir !

### Date de reprise

Samedi 9 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

59260 Hellemmes

### Prévoir

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

## 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**

+

**PARTICIPATION**

**30 €**

**180 € (1 cours)**

**240 € (2 cours)**



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados / Adultes	19h30 - 20h15 20h15 - 21h00		18h45 - 19h30			9h00 - 10h00 10h00 - 11h00	

**Zumba****Amanda****Adultes****A savoir !****Date de reprise**

Mercredi 11 septembre 2024

**Lieu de pratique**

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

59260 Hellemmes

**Prévoir**

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

**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****+****PARTICIPATION****30 €****130 €**

Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

**Jours et horaires**

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

# Randonnée Pédestre

**Annick**

**Tout public**



## A savoir !

### Date de reprise

Programme disponible  
en octobre 2024

### 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 pratiquants 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

**30 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

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

# Ludothèque

Tout public

## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 23 septembre 2024

### 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

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**

**30 € Par enfant**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## 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 pratique

Sous sol de l'école Jenner  
Rue Chanzy  
59260 Hellemmes

## 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 « A bientôt »

## Tarif annuel

### ADHESION

**30 €**



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

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

## Arts Plastiques

Eva

A partir de 6 ans

## A savoir !

## Date de reprise

Mercredi 18 septembre 2024

## Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

59260 Hellemmes

## 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.

## Tarif annuel

ADHESION

+

PARTICIPATION

30 €

100 €



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

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

# Théâtre

Sylvie

7/12 ans

DETENTE

## 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.

### A savoir !

#### Date de reprise

Mercredi 18 septembre 2024

#### 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.

### Tarif annuel

ADHESION

+

PARTICIPATION

30 €

120 €

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7/12 ans			14h00 - 16h00				

# Oenologie

**Bernard**

**Adultes**

DETENTE



## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 11 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

59260 Hellemmes

## 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.

## Tarif annuel

**ADHESION**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**Se rapprocher du secrétariat**



tifs d'aides  
financières existent.

Des disposi-

Plus de

## Jours et horaires

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

# Alphabétisation

Natalia

Adultes

FORMATION

## A savoir !

### Date de reprise

Lundi 23 septembre 2024

### Lieu de pratique

**Lundi/ Mercredi / vendredi**

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

59260 Hellemmes

### Mardi / Jeudi

Tiers lieux

Boulevard de l'épine

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).

## Tarif annuel

**ADHESION**

**25 €**



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

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

# Cours de chant

**Alexandre**

**Ados / Adultes**



## L'activité

Marre de chanter seul 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.

### A savoir !

#### Date de reprise

Lundi 16 septembre 2024

#### 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.

### Tarif annuel

**ADHESION**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**110 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

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

# Cours de Guitare

**Julien**

**Tout Public**

## A savoir !

### Date de reprise

Vendredi 20 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 Rue Fénelon  
59260 Hellemmes

**Attention il faut apporter sa propre guitare**

## 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**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**160 €**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

## Jours et horaires

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

# Cours de Polonais

**Agnieszka**

**Ados / Adultes**



## L'activité

### A savoir !

#### Date de reprise

Vendredi 20 septembre 2024

#### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

59260 Hellemmes

*A la découverte de la langue polonaise*

*Savez-vous qu'un habitant sur six dans notre région a des origines polonaises? Que Lille est jumelée avec Wroclaw, capitale de la région Basse Silésie ?*

*Pour la famille, les ami(e), les voisins, les vacances... Et si à la rentrée vous vous lancez à la découverte du polonais ? Le cours est destiné à tout public. Dans une ambiance agréable et ludique, nous vous proposons d'apprendre la prononciation polonaise, de communiquer dans les situations quotidiennes et de mieux comprendre*

## Tarif annuel

**ADHESION**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**100 €**



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

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

# Alsh Mercredi

A partir de 3 ans



ALSH

## A savoir !

### Date de reprise

Mercredi 11 septembre 2024

### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange  
11/13 Rue Fénelon  
59260 Hellemmes

### Prévoir

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

## 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.

## Tarif annuel

**ADHESION**

+

**PARTICIPATION**

**30 €**

**Tarif selon le quotient  
familial**

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques



Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/5 ANS			8h30 - 12h00 * 13h30 - 18h00				
6/13 ANS			8h30 - 12h00 * 13h30 - 18h00				

\* Possibilité de déjeuner le midi au club

# Alsh Périscolaire

Différents animateurs (trices)

A partir de 3 ans

## 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 midis et soirs.**

### A savoir !

#### Date de reprise

Lundi 9 septembre 2024

#### Lieu de pratique

Club Léo Lagrange

11/13 Rue Fénelon

59260 Hellemmes

#### Prévoir

- Fiche sanitaire

- Carnet de vaccinations à jour

- Quotient Familial

**ADHESION**

**Tarif annuel**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**Tarif selon le  
nombre de jours**

Des dispositifs d'aides financières existent.

Plus de renseignements sur notre site internet.

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## 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		
6/13 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 Hellemmes

### Prévoir

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

## 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 vidéos....)

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 (Astérix, Bellewaerde, Laser game, Karting, Trampoline Park...), des mini - séjours etc.

## Tarif annuel

**ADHESION**

**+**

**PARTICIPATION**

**30 €**

**Tarif selon le quotient  
familial**



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

\* La cotisation annuelle payable en 3 chèques

## Jours et horaires

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3/5 ans	8h30 - 12h00 * 13h30 - 17h30						
6/12 ans	8h30 - 12h00 * 13h30 - 17h30						

\* Possibilité de déjeuner le midi au club

# Vos questions

## **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 ou questionnaire de santé pour les mineurs.

### **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 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 3 fois,

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

- Par ailleurs, les habitants des quartiers prioritaires Hellemois 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.



## 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.**

## Jours et horaires du secrétariat

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

**HORS VACANCES** | > du lundi au vendredi : 14h00 - 19h00

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

## 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)



leo lagrange

