



Depuis 1975, le **LASCAR** fait vibrer les Alluets-le-Roi ! Avec plus de **20 activités sportives, culturelles et musicales**, nous rassemblons aujourd'hui plus de 250 passionnés de **tous âges et de tous horizons**. Que vous soyez du village ou des communes voisines, rejoignez-nous pour partager le plaisir de pratiquer ensemble.

Les inscriptions sont ouvertes **dès le 20 juin 2026** sur notre site internet **www.lascar.org**. Vous pourrez également nous rencontrer et vous inscrire lors du **Forum des Associations** qui se tiendra le **vendredi 4 septembre 2026** à la salle **Allodia**, à partir de **16h30**.

Nos cours se déroulent de **septembre à juin**, sur une base de **30 séances** (sauf mentions spécifiques sur le planning).

Cette première semaine vous permettra de choisir l'activité qui vous correspond le mieux grâce à **une séance d'essai gratuite et sans engagement** (sauf cours particuliers - zumba du dimanche - œnologie & poterie). Il est également possible d'effectuer cet essai en cours d'année avant de valider votre inscription définitive.

Quelle est la tarification de l'adhésion et des activités ?

Pour tout adhérent adulte inscrit à plusieurs activités parmi notre sélection (Body Barre, Cross Training, Krav Maga, Pilates, Renforcement musculaire, Sophrologie, Yoga, Yoga sur chaise et Zumba), une **réduction automatique** est appliquée sur le montant total :

- de 40 € pour 2 activités,
- de 70 € pour 3 activités,
- de 90 € pour 4 activités.

Posez vos question aux différents responsables d'activités ou par email à lascar.org@gmail.com.



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Alloïdia	Espace Culturel	Salle Assos	Alloïdia	Salle Assos	Salle Musique	Alloïdia	Salle Assos	Salle Musique	Salle Assos
Théâtre Kids 16h30 ➡ 18h00			Multi-sport 17h15 ➡ 18h00	Arts visuels 17h00 ➡ 18h00			Krav-maga Kids 18h15 ➡ 19h15	Bollywood Kids 18h15 ➡ 19h00	Sophrologie Respiration 18h30 ➡ 19h30
Pilates doux 18h00 ➡ 19h00			Zumba Kids 18h00 ➡ 19h00				Pilates 19h15 ➡ 20h15	Batterie 16h30 ➡ 20h30	Samedi Samedì Salle Assos
Krav-maga 19h00 ➡ 20h30	Yoga 19h15 ➡ 20h15		Body barre 19h15 ➡ 20h15				Cross-training 20h15 ➡ 21h45		Marche Nordique 9h00 ➡ 11h00
Zumba 20h30 ➡ 21h30	Théâtre 20h30 ➡ 22h00	Gym douce 20h00 ➡ 21h00	RM* 20h15 ➡ 21h15						Dimanche
* Renforcement musculaire									

L'association fonctionne grâce aux cotisations des adhérents et aux nombreux événements qu'elle organise tout au long de l'année.

- Activité sportive
- Activité culturelle
- Activité bien-être
- Activité musicale

Arts visuels

 Mardi | 17h00-18h00

 200€

Atelier animé par Mary

 Christèle : 06 61 79 29 04

Batterie

 Enfant / Ado

 Adulte / Senior

 Jeudi | 16h30-20h30

 550€ (30 mins) | 775 € (45 min)

Cours particulier avec Thimothée

 Vincent : 06 88 18 15 84

Body barre

 Ado / Adulte

 Mardi | 19h15-20h15

 210€

Cours proposé par Isis

 Romain : 07 61 09 61 73

Bollywood kids

 Dès 3 ans

 Jeudi | 18h15-19h00

 180€

Cours proposé par Nirusha

 Marika : 06 13 81 57 67

Cross training

 Ado / Adulte

 Jeudi | 20h15-21h45

 210€

Cours proposé par Isis

 Romain : 07 61 09 61 73

Eveil Corporel

 Dès 3 ans

 Mercredi | 09h30-10h15

 180€

Cours proposé par Emeline

 Christèle : 06 61 79 29 04

Guitare | Guitare électrique

 Enfant / Ado

 Adulte / Senior

 Mercredi | 14h30-21h00

 550€ (30 mins) | 775 € (45 min)

Cours particulier avec Nathan

 Vincent : 06 88 18 15 84

Gym douce

 Adulte / Senior

Gym sensorielle

Méditation

 Lundi | 20h00-21h00

 Mercredi | 15h30-16h30

 Mercredi | 16h30-17h00

 Gym sensorielle: 110€ - Méditation: 40 €

Cours proposé par Françoise

 Françoise : 06 20 36 22 12

Judo kids

 Dès 4 ans

 4-5 ans | Mercredi | 16h45-17h30

 CP-CE1 | Mercredi | 17h30-18h15

 CE2-CM | Mercredi | 18h15-19h15

 4-5 ans & CP-CE1 : 180€ | CE2-CM : 190€

Cours proposé par Xavier

 Christèle : 06 61 79 29 04

Krav-maga

 Ado / Adulte

 Lundi | 19h00-20h30

 280€

 Romain : 07 61 09 61 73

Krav-maga kids

 Dès 8 ans

 Jeudi | 18h15-19h15

 190€

Cours proposés par Isis

 Christèle : 06 61 79 29 04

Marche nordique

 Ado / Adulte

 Senior

 Samedi | 09h00-11h00

 120€

Cours animé par Tina

 Vincent : 06 88 18 15 84

Multisports

 Dès 6 ans

 Mardi | 17h15-18h00

 180€

Atelier animé par Isis

 Marika : 06 13 81 57 67

Œnologie

 Adulte / Senior

 Mercredi | 20h30-22h30

 260€ (6 séances)

Atelier animé par Thomas

 Colin : 06 76 40 13 69

Piano

 Enfant / Ado

 Adulte / Senior

 Mardi | 16h45-20h00

 550€ (30 mins) | 775 € (45 min)

Cours particulier avec Jérôme

 Vincent : 06 88 18 15 84

Pilates

 Ado / Adulte / Senior

 Lundi (doux) | 18h00-19h00

 Jeudi | 19h15-20h15

 210€

Cours proposé par Isis

 Héloïse : 06 38 64 59 25

Poterie - modelage

 Adulte / Senior

 Mercredi | 19h30-21h30

 375€

Poterie - modelage kids

 Dès 10 ans

 Mercredi | 17h00-18h30

 240€

Ateliers animés 1 semaine sur 2 par Mary

 Christèle : 06 61 79 29 04

Renforcement musculaire

 Ado / Adulte

 Mardi | 20h15-21h15

 210€

Cours proposé par Isis

 Romain : 07 61 09 61 73

Sophrologie | Respiration

 Ado / Adulte

 Senior

 Vendredi | 18h30-19h30

 210€

Cours proposé par Vincent

 Sandrine : 06 03 54 86 35

Théâtre

 Ado / Adulte / Senior

 Lundi | 20h30-22h00

 260€

Théâtre kids

 Dès 6 ans

 Lundi | 16h30-18h00

 230 €

Atelier animé par Maxime

 Maxime : 06 78 77 51 83

Yoga

 Ado / Adulte / Senior

 Lundi | 19h15-20h15

 210€

Yoga sur chaise

 Lundi | 10h30 - 11h30

 210€

Cours proposés par Emeline

 Sandrine : 06 03 54 86 35

Zumba

 Ado / Adulte

 Lundi | 20h30-21h30

 Mercredi | 19h30-20h30

 Mercredi | 20h30-21h30

 Dimanche | 10h30-12h00

 210€ + 30€ pour 3 dimanches

 Natacha : 06 86 30 44 53

Zumba kids

 Dès 8 ans

 Mardi | 18h00-19h00

 190€

Cours proposés par Isis

 Marika : 06 13 81 57 67