

Art et expression corporelle

Danse classique complexe Léo-Lagrange

Frais de licence obligatoire non inclus dans le forfait

5 ans	Sa : 11h30 (1h)	240 €
6 ans	Sa : 10h30 (1h)	240 €
6-7 ans	Sa : 9h30 (1h)	240 €
7-8 ans	Me : 14h15 (1h)	240 €
9-12 ans	Me : 15h15 (1h)	240 €
13-17 ans	Me : 16h15 (1h15)	240 €
Adultes avancés	Me : 20h30 (1h30)	265 €

Dessin - Arts plastiques

salle ALC-KAP

7-11 ans	Me : 16h30 (1h30)	215 €
----------	-------------------	-------

Atelier pastel et aquarelle

salle ALC-KAP

12-17 ans	Me : 18h30 (1h30)	215 €
Adultes	Me : 18h30 (1h30)	280 €

Reliure d'art et restauration de livres

salle ALC-KAP

15-17 ans	Ma Je : 18h30 (2h)	272 €
Adultes	Ma Je : 18h30 (2h)	340 €

Théâtre salle ALC-KAP¹ ou CSC de la Plaine²

De 10 à 15 ans ¹	Me : 14h15 (2h)	215 €
Adultes ²	Ma : 20h15 (2h)	300 €

Sport aquatique

Frais de licence obligatoire non inclus dans les forfaits

Natation piscine municipale

6-17 ans	Ma : 19h (1h)	150 €
Adultes	Ma : 20h (1h)	190 €
Adultes débutants	Ma : 20h (1h)	190 €

Arts martiaux

Frais de licence obligatoire non inclus dans les forfaits

Grappling

gymnase Jesse-Owens¹ et complexe Léo-Lagrange

6-11 ans	Me : 14h (1h) - Sa : 12h30 (1h30)	206 €
12-14 ans	Je ¹ : 18h (1h) - Sa : 12h30 (1h30)	206 €
15-17 ans	Me : 20h30 - Sa : 12h30 (2x1h30)	206 €
15-17 ans Filles	Je ¹ : 19h - Sa : 12h30 (2x1h30)	206 €
Adultes mixtes	Me : 20h30 - Sa : 12h30 (2x1h30)	290 €
Femmes	Je ¹ : 19h - Sa : 12h30 (2x1h30)	290 €
Compétiteurs	Lu Me : 20h30 (2x1h30)	290 €

MMA gymnase Jesse-Owens

NOUVEAU !

15-17 ans	Ma 20h - Je 20h30 (2x1h30)	206 €
Adultes	Ma 20h - Je 20h30 (2x1h30)	290 €

Baby Judo complexe Léo-Lagrange

3-5 ans	Me : 16h (0h45)	165 €
	Sa : 9h15 - 10h - 10h45 - 11h30 (0h45)	

Judo gymnase Jesse-Owens¹ et complexe Léo-Lagrange

6-8 ans	Lu Je : 17h (2 x 1h)	206 €
	Ma : 17h30 - Ve : 17h (2 x 1h)	
	Me : 15h - Sa ¹ : 14h (2 x 1h)	
9-11 ans	Lu : 18h - Je : 18h (2x1h)	206 €
	Ma : 18h30 - Ve : 18h (2 x 1h)	
	Me : 16h45 - Sa ¹ : 15h (2 x 1h)	
12-14 ans	Lu : 18h (1h) - Je : 18h (1h30)	206 €
	Me : 17h45 (1h30) - Ve : 19h (1h)	
15-17 ans	Lu : 19h - Je : 19h30 (2 x 1h30)	206 €
Adultes	Lu : 19h - Je : 19h30 (2 x 1h30)	290 €

Self défense - Jujitsu

gymnase Jesse Owen¹ et complexe Léo-Lagrange

10-14 ans	Me : 17h45 (1h30) - Ve : 19h00 (1h)	206 €
15-17 ans	Lu : 19h - Je : 19h30 (2 x 1h30)	206 €
Adultes	Lu : 19h - Je : 19h30 (2 x 1h30)	290 €

Sport

Frais de licence obligatoire non inclus dans les forfaits (sauf pour l'activité Echecs)

Badminton gymnase de la Plaine

8-12 ans débutant (2h)	Ve : 18h30	146 €
12-17 confirmés (2h)	Ma : 18h30	146 €
12-17 tout niveaux (2h)	Je : 18h30	146 €
Adultes confirmés (2h)	Ma : 20h30	200 €
Adultes tout niveaux (2h)	Je : 20h30	200 €
Adultes jeu libre (2h)	Ve : 20h30	185 €
	(2h) Di : 10h	

Echecs salle ALC-KAP

Intergénéral. déb.	Sa : 14h (1h)	190 € / 237 €
Intergénéral. conf.	Sa : 15h (1h)	(tarifs enfant / adulte)

Escrime complexe Léo-Lagrange

5-7 ans sabre déb.	Ma : 17h (1h)	260 €
8-10 ans fleuret déb.	Je : 17h (1h)	260 €
8-13 ans fleuret tt nivx	Ve : 19h (1h)	260 €
9-12 ans épée	Ma Je : 18h (2x1h30)	330 €
13-17 ans épée	Ma Je : 19h30 (2x1h30)	330 €
Adultes découverte	Me : 20h (2h)	290 €
Adultes épée tt nivx	Me Ve : 20h (2x2h)	420 €

Gym Baby gymnase de la Plaine

3-4 ans	Sa : 8h45 (1h)	200 €
4-5 ans	Sa : 9h45 (1h)	200 €

Gymnastique acrobatique et sportive

gymnase de la Plaine¹ et gymnase Victor-Hugo

6-7 ans	Sa ¹ : 10h45 (1h15)	210 €
8-15 ans	Je : 18h15 (1h45)	220 €

Volley ball gymnase Jesse-Owens

12-14 ans	Lu : 18h15 (2h)	165 €
15-17 ans	Me : 18h15 (2h)	165 €
Adultes	Lu Me : 20h15 (2 x 2h)	250 €

Remise en forme

Body Fitness complexe Léo-Lagrange

Adultes (1h) Me : 19h30 **270 €**

Gymnastique bien-être Ehrenfried

complexe Léo-Lagrange

Adultes (1h) Ve : 11h15 - 14h30 **300 €**

Pilates complexe Léo-Lagrange

Adultes (1h) Lu : **12h30 NOUVEAU !** 20h - 21h **300 €**
 Me : 15h30 - 17h30 - 18h30 - 20h45
 Je : 21h
 Ve : 12h30

Qi Gong complexe Léo-Lagrange

Adultes (1h15) Ma Je : 12h15 **240 €**

Qi Gong + Tai Chi Chuan complexe Léo-Lagrange

Adultes **NOUVEAU !** Je : 12h15 (1h15 + 0h30) **290 €**

Stretching postural complexe Léo-Lagrange

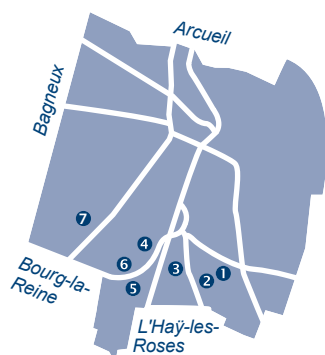
Adultes (1h) Lu : **11h15 NOUVEAU !** **270 €**
 Me : 16h30 - 18h - 19h
 Ve : 10h15

Taïso complexe Léo-Lagrange

15-17 ans (1h15) Me : 19h15 **216 €**
 Adultes (1h15) Me : 19h15 **270 €**

Yoga complexe Léo-Lagrange

Adultes (1h15) Ma : 9h45 - 18h30 - 20h **320 €**
 Je : 9h45 - 11h - 18h30 - 20h



1 Salle ALC-KAP

4 rue des Saussaies

2 Gymnase de la Plaine

15 rue François-Rude

3 CSC de la Plaine

1 allée Pierre-de-Montreuil

4 Piscine municipale

4 avenue de l'Europe

5 Complexe Léo-Lagrange

25 avenue de l'Europe

6 Gymnase Jesse-Owens

face au 25 av. de l'Europe

7 Gymnase Victor-Hugo

Rue Pierre-Curie

Bus 184, 186, 187, 193 et v3.

RER B (Arrêt station Arcueil-Cachan ou Pont-Royal + 20 mn à pied))

Participation financière

Le paiement échelonné en deux ou trois fois demeure une facilité offerte. La participation financière est **forfaitaire et non remboursable**. Elle s'entend pour toute la durée de l'année scolaire, hors vacances scolaires.

Réductions

Pour bénéficier de la réduction "famille" ou "seconde activité", **créez un compte unique** sur :

alc-cachan.comiti-sport.fr

et saisissez toutes les inscriptions dans un même panier !

Jusqu'à 25 ans révolus et sur présentation d'un justificatif, les **étudiants** bénéficient d'une réduction de **-20 %** sur les activités.

Frais de licence

Pour toutes les activités relevant des catégories **Arts martiaux**, **Sport** (sauf Échecs) et **Sport aquatique**, ainsi que pour la **Danse classique**, il convient de s'acquitter des **frais de licence obligatoire**, ceux-ci n'étant pas inclus dans le forfait annuel.



Besoin d'aide ?

Notre **permanence** vous accueille **salle ALC-KAP, 4 rue des Saussaies**, tous les lundis de 17h à 19h. Vous pouvez aussi adresser un courriel à :

contact@alc-cachan.fr

ou vous renseigner sur place lors des activités.

L'ALC n'est pas responsable des fermetures temporaires des équipements collectifs mis à disposition par la Ville. Pour cette raison, les fermetures n'ouvrent pas droit à remboursement. Toutefois, conscients de la gêne ressentie par les usagers, nous veillons à les réduire au maximum : en cas de travaux dans les locaux municipaux, vous serez informés de l'annulation ou du déplacement des activités.

Conception : ALC – Crédit images : freepik.com
 Impression : Fab'Imprim 94230 Cachan



Siège social et courrier :
 1 allée Pierre-de-Montreuil
 94230 Cachan
contact@alc-cachan.fr

Depuis 1960, une association locale engagée auprès des citoyens.

Amicale laïque de Cachan Saison 2026-2027

25 activités sportives et artistiques
 proposées aux adultes et aux enfants,
 dont certaines dès l'âge de 3 ans !



www.alc-cachan.fr

Scannez ce QR Code pour vous inscrire,
 accéder au descriptif complet des activités
 et poser vos questions aux correspondants.