

ADULTES & ENFANTS - SPORT & ART



Saint-Vallier-de-Thiery

LESAM



PROGRAMME 2018-2019



SOMMAIRE

SECTEUR ENFANT RAID

p. 3

Raid Kid
Raid Ados
Raid

SECTEUR ENFANT ARTS

p. 4

Éveil musical
Éveil comédie musicale
Comédie musicale «Les Maux d'enfants»

SECTEUR ENFANT SPORTS

p. 5

Baby VTT
VTT Kid
Fit'dance Kid

COURS GUITARE / CHANT

p. 6

Adultes
Enfants

ADULTES SPORTS ET ARTS

p. 7

Pilates
STEP
Intense Training
PERF Men
Fit'dance
Comédie musicale
Zumba
Création couture

INFORMATIONS UTILES

Dossier d'inscription en ligne sur www.lesam06.fr

Deux cours d'essai possible

Début des cours le **10 Septembre 2018** et fin le **28 Juin 2019**

Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires et jours fériés

Règlements par : chèques vacances, coupons sports, chèque, virement ou espèces

Pour les abonnements annuels : possibilités de régler en 4 chèques

(Encaissement en Octobre, Janvier, Mars et Juin)

Après engagement, aucun remboursement possible sauf contre-indication médicale

Adhésion valable de septembre 2018 à août 2019

Des stages sport et art pour les enfants sont proposés à chaque vacances scolaires

SECTEUR ENFANT

RAID

Section RAID KID de 6 à 10 ans

Sports de pleine nature

JOURS	HORAIRES	TARIFS
LUNDI ET JEUDI	16h30-18h00	Abonnement annuel : 325€ Frais d'adhésion : 25€

Section RAID ADOS de 11 à 15 ans

Sports de pleine nature

JOURS	HORAIRES	TARIFS
MARDI	17h15-18h45	Abonnement annuel : 250€ Frais d'adhésion : 25€

Section RAID de 8 à 13 ans

Sports de pleine nature

JOURS	HORAIRES	TARIFS
MERCREDI	14h00 -15h30	Abonnement annuel : 250€ Frais d'adhésion : 25€



SECTEUR ENFANT

ART

ÉVEIL MUSICAL de 3 à 4 ans

Développement de l'oreille musicale et du rythme - à L'ESAM

JOURS	HORAIRES	TARIFS
SAMEDI	10h00 - 10h45	Abonnement annuel : 200€ Frais d'adhésion : 25€

ÉVEIL COMÉDIE MUSICALE de 5 à 7 ans

Apprentissage du chant, du théâtre et de la danse

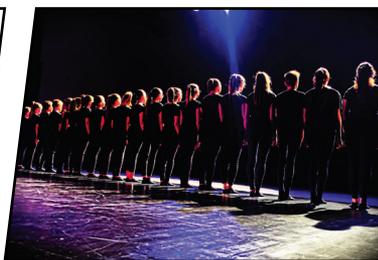
JOURS	HORAIRES	TARIFS
MERCREDI	14h45 - 15h45	Abonnement annuel : 200€ Frais d'adhésion : 25€

COMÉDIE MUSICALE «LES MAUX D'ENFANTS»

Danse, chant et théâtre sur des textes et musiques inédits

Audition d'entrée le mercredi 5 septembre à 14h30 à L'ESAM

JOURS	HORAIRES	TARIFS
MERCREDI	15h45 - 18h45	Abonnement annuel : 400€ Frais d'adhésion : 25€



SECTEUR ENFANT

SPORT

Section **BABY VTT** de 3 à 4 ans *Apprentissage des fondamentaux du VTT*

JOURS	HORAIRES	TARIFS
MERCREDI	09h00 - 09h45	Abonnement annuel : 200€ Frais d'adhésion : 25€

Section **VTT KID** de 5 à 6 ans *Pratique du VTT sur pistes et sentiers*

JOURS	HORAIRES	TARIFS
MERCREDI	10h00-11h00	Abonnement annuel : 200€ Frais d'adhésion : 25€

Section **FIT'DANCE KID** de 6 à 10 ans *Activités physiques chorégraphiées*

JOURS	HORAIRES	TARIFS
MERCREDI	10h30-11h30	Abonnement annuel : 200€ Frais d'adhésion : 25€

*Les sections **BABY VTT** et **VTT KID** se déroulent en extérieur*



COURS GUITARE / CHANT / BASSE

ADULTE ET ENFANT

COURS DE GUITARE OU DE BASSE

2 élèves par cours

JOURS	HORAIRES	TARIFS
LUNDI	14h30 - 20h00	Abonnement trimestriel enfant : 120€ Frais d'adhésion : 25€
MARDI	16h30 - 20h30	
MERCREDI	10h00 - 12h00	Abonnement trimestriel adulte : 240€ Frais d'adhésion : 25€
SAMEDI	11h00 - 13h00	
SELON VOS DISPONIBILITÉS	Horaires à votre convenance	Cours particulier : 35€/heure Frais d'adhésion : 25€

Les cours de guitare se déroulent à L'ESAM

1 heure pour les cours ADULTES / 30 minutes pour les cours ENFANTS

COURS DE CHANT

2 - 3 élèves par cours

JOURS	HORAIRES	TARIFS
LUNDI	14h00 - 20h30	Abonnement trimestriel : 240€/pers. (cours de 2) 195€/pers. (cours de 3) Frais d'adhésion : 25€
MERCREDI	17h45 - 18h45	
SELON VOS DISPONIBILITÉS	Horaires à votre convenance	Cours particulier : 35€/heure Frais d'adhésion : 25€



6



SECTEUR ADULTE

SPORTS ET ARTS

COURS COLLECTIFS

Libre accès sur tous les cours proposés ci-dessous

JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS	TARIFS
LUNDI	18h30 - 19h30 19h30 - 20h15	STEP Pilates	Abonnement annuel : 225€ Frais d'adhésion : 25€ Les activités écrites en orange se déroulent sur la commune de Caussols dans la salle du conseil municipal
MARDI	17h30 - 18h30 18h30 - 19h30 19h30 - 20h30	Pilates Intense T. / STEP PERF Men	
MERCREDI	09h30 - 10h30 19h00 - 20h00	Fit'dance Comédie musicale	
JEUDI	18h00 - 18h45 18h45 - 19h30 19h30 - 20h15	Pilates Zumba Intense Training	

ATELIER CRÉATION COUTURE

5 personnes par cours

JOURS	HORAIRES	TARIFS
MARDI	19h00 - 20h30	Abonnement annuel : 650€ Frais d'adhésion : 25€

À LA DEMANDE

Cours particulier : Coaching sportif / Préparation physique

JOURS	HORAIRES	TARIFS
SELON VOS DISPONIBILITÉS	Horaires à votre convenance	Cours : 35€/heure Frais d'adhésion : 25€





RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

 04 93 09 90 19

 06 45 36 56 88

 contact@lesam06.fr

www.lesam06.fr

 /lesam06

 _lesam

 L'ESAM

Nous proposons également :

Anniversaire

Boot Camp

Run & breakfast

Raid Kid Cup

Rando coucher de soleil

Organisation d'évènements