L'ESAM

Saint-Vallier-de-Thiey

PROGRAMME **2023-2024**

ÇA DÉMARRE LE 11/09/23

QUELLE SERA VOTRE ACTIVITÉ CETTE ANNÉE ?

SPORT & ART

- ENFANTS / ADOS / ADULTES / SENIORS -

Pour celles et ceux qui ne nous connaîtraient pas, L'ESAM est une école du Sport et des Arts basée sur Saint Vallier de Thiey, à destination de toute la famille (enfants, ados, adultes et seniors). Notre équipe de professionnels diplômés vous propose un grand nombre d'activités, autour de valeurs fortes comme l'épanouissement, le partage ou encore et surtout, le plaisir !

Nouveauté cette année...

Nous avons l'immense joie de vous annoncer, qu'après des années de recherches, nous avons enfin trouvé "LE" bâtiment L'ESAM ! 425m² refaits à neuf pour vous permettre de pratiquer vos activités sportives et artistiques dans des conditions optimales au cœur de notre village. Ça y est, c'est officiel, une nouvelle aventure commence... On vous embarque avec nous ?

LE PROGRAMME

DESCRIPTIFS ACTIVITÉS ENFANTS / ADOS ..... p2 à 4

PLANNING RÉCAP ENFANTS / ADOS p5

TARIFS ENFANTS / ADOS p6

DESCRIPTIFS ACTIVITÉS ADULTES ..... p8 à 12

PLANNING RÉCAP ADULTES p13

TARIFS ADULTES p14

DESCRIPTIFS ACTIVITÉS SENIORS p14

COACHINGS SPORT & ART ENFANTS / ADOS / ADULTES / SENIORS p15

PACKS D'ÉQUIPEMENT L'ESAM p16

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS p17

L'ESAM se réserve le droit de modifier son programme.

ENFANTS / ADOS

L'apprentissage, les bases techniques et la transmission sont nos Leitmotiv au quotidien pour nos jeunes L'ESAMers.

COMÉDIE MUSICALE | De 4 à 17 ans

ENFANTS / ADOS

Nos élèves découvrent le monde de la comédie musicale et se perfectionnent dans 3 disciplines : le chant, la danse et le théâtre. Ils développent de nombreuses qualités comme s'exprimer clairement en public, prendre confiance en soi, travailler en groupe, gérer ses émotions, être à l'aise à l'oral et gérer son stress.
En fin d'année, chaque section comédie musicale se représente lors de son gala.

- **ÉVEIL COMÉDIE MUSICALE (ECM)** | MS-GS | MERCREDI 9H30-10H15
- **ATELIER COMÉDIE MUSICALE (ACM)** | CP-CE1-CE2 | MERCREDI 17h00-18h30
- **FORMATION COMÉDIE MUSICALE (FCM)** | CE2-CM1-CM2 | MERCREDI 10h15-12h15
- **CERTIFICATION COMÉDIE MUSICALE (CCM)** | 6e-3e | LUNDI 17h-19h + VENDREDI 15h-17h

À prévoir : legging noir, chaussons noirs, Tee-shirt noir. Brassière et shorty beiges pour les filles. Sac avec porte-vues, clé USB, stylo, gourde. ⟶ **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

COMÉDIE MUSICALE : LA TROUPE

ENFANTS / ADOS

La troupe de Saint Vallier de Thiey est sélectionnée chaque année sur auditions à partir de 9 ans jusqu'à 17 ans (cette année, elles auront lieu le 06/09/23).

Elle jouera une création *Les Maux d'Enfants* le samedi 8 juin 2024.
Les élèves travaillent durant 9 mois sur une comédie unique et inédite. Danse, chant, théâtre, préparation à la scène, toutes les techniques de la comédie musicale seront perfectionnées.
Nos élèves vivront des expériences uniques comme le tournage de clip, une tournée dans diverses communes et la promotion de la troupe.

- **LA TROUPE** | CM1-TERMINALE | MERCREDI 14H30-18H30

À prévoir : legging noir, chaussons noirs, Tee-shirt noir. Brassière et shorty beiges pour les filles. Sac avec porte-vues, clé USB, stylo, gourde. ⟶ **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**
Veste de la troupe pour les nouvelles recrues.

DANSE | De 5 à 17 ans

Nos sections danse s'adressent aux enfants souhaitant découvrir, acquérir ou perfectionner la diversité de la danse Jazz. Nos cours mêlent échauffement dynamique, technique et chorégraphies et développent l'expression corporelle et émotionnelle.
À la place du gala annuel classique, à L'ESAM ce sont 3 représentations inédites au cours de l'année pour permettent aux enfants de s'exprimer sur scène et aux parents de voir les progrès de leurs enfants.

ENFANTS / ADOS

- **INITIATION JAZZ** | GS-CE1 | MARDI 17h00-18h00
- **INTER JAZZ** | CE2-CM2 | MARDI 18h00-19h00
- **JAZZ AVANCÉ** | 6e-TERMINALE | MARDI 19h-20h

À prévoir : legging et chaussons noirs. Brassière et shorty beiges pour les filles.
Sac avec Tee-shirt "L'ESAM danse", serviette, gourde. ⟶ **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

OPTIONS TECHNIQUES | De 8 à 17 ans

Votre enfant fait partie des sections *comédie musicale* et/ou *danse* ? Nous vous proposons cette année des options techniques pour leur permettre de se perfectionner en chant et/ou en danse. Les élèves des comédies musicales peuvent donc opter pour les options chant et/ou danse en plus des cours de comédie musicale. Et les élèves en danse peuvent opter pour l'option danse en plus des cours de Jazz.

ENFANTS / ADOS

- **OPTION CHANT TECHNIQUE** | CE2-TERMINALE | MARDI 17h15-18h15
- **OPTION DANSE TECHNIQUE** | CE2-TERMINALE | VENDREDI 17h00-18h00

Prévoir le même matériel que les sections *comédie musicale* et *danse*.
⟶ **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

VTT | De 3 à 6 ans

Nos sections VTT permettent une approche, un apprentissage et un perfectionnement des fondamentaux du VTT. Sur plateau, pistes et chemins, les élèves découvriront ou perfectionneront cette discipline, son vocabulaire, mais aussi son fonctionnement et sa sécurité. Les cours sont d'ailleurs maintenus en temps de pluie sauf en cas de vigilance météo.
La saison débute dans le Grand Pré puis les lieux changent dans l'année.

ADOS

- **BABY VTT / DRAISIENNE** | PS-MS | MERCREDI 9H30-10H15
- **KID VTT** | MS-GS | MERCREDI 10h30-11h30
- **ÉLITE VTT** | GS-CP | MERCREDI 11h30-12h30

À prévoir : draisienne ou VTT, casque, gants, sac à dos avec gourde, coupe-vent imperméable, pantalon de pluie, bombe anti-crevaison. ⟶ **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**
Pour la section ÉLITE VTT : VTT à vitesses obligatoire.

RAID | De 7 à 15 ans

Nos sections RAID travaillent l'esprit d'équipe et les valeurs du sport. Elles se déroulent toute l'année en extérieur de jour comme de nuit, par tous les temps (sauf en cas de vigilance météo). Au programme : VTT, rando, course d'orientation, trail, trottinette, slackline, camouflage, sport émergeant. Nous favorisons une approche physique globale des jeunes pour les armer dans toutes les disciplines sportives qu'ils souhaiteront pratiquer durant leur vie.

ENFANTS / ADOS

- **RAID KID** | CE1-CM2 | LUNDI ET JEUDI 16h30-18h00 ⟶ À LA SORTIE DE L'ÉCOLE
- **RAID KID*** | CM1-5e | MERCREDI 14h00-15h30
- **RAID ADOS** | 6e-3e | LUNDI 17h15-18h15

À prévoir : sac à dos avec poche à eau, pantalon de pluie, lampe frontale, gilet à haute visibilité, poncho. Coupe-vent imperméable, casquette et tour de cou. ⟶ **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**
Prévoir ponctuellement : VTT, trottinette, gants, casque.

PLANNING

ENFANTS / ADOS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN			BABY VTT 9h30-10h15 COMÉDIE ECM 9h30-10h15 KID VTT 10h30-11h30 COMÉDIE FCM 10h15-12h15 ÉLITE VTT 11h30-12h30		
APRÈS-MIDI	L'ESAM RÉCUPÈRE LES ENFANTS À LA SORTIE DE L'ÉCOLE RAID KID 16h30-18h00 COMÉDIE CCM 17h00-19h00 RAID ADOS 17h15-18h15	CHANT TECHNIQUE 17h15-18h15 INITIATION JAZZ 17h00-18h00 INTER JAZZ 18h00-19h00	RAID KID* 14h00-15h30 COMÉDIE ACM 17h00-18h30 TROUPE COMÉDIE 14h30-18h30	L'ESAM RÉCUPÈRE LES ENFANTS À LA SORTIE DE L'ÉCOLE RAID KID 16h30-18h00	COMÉDIE CCM 15h00-17h00 DANSE TECHNIQUE 17h00-18h00
SOIRÉE		JAZZ AVANCÉ 19h00-20h00			

Abonnements du 11/09/23 au 28/06/24 hors vacances scolaires et jours fériés.

50€ OFFERTS pour le second abo annuel d'un même enfant !

TARIFS

ABONNEMENTS ANNUELS

ENGAGEMENT SUR 3 TRIMESTRES (sept à juin)

- **45 min ou 1h /semaine** 100€/trimestre | ECM, VTT, RAID ADOS, JAZZ
- **1h30 /semaine** 110€/trimestre | RAID KID*, ACM
- **2h /semaine** 120€/trimestre | FCM
- **3h /semaine** 130€/trimestre | RAID KID
- **4h /semaine** 150€/trimestre | TROUPE, CCM

+25€ DE FRAIS D'INSCRIPTION

- **OPTION TECHNIQUE** 50€/trimestre | CHANT TECHNIQUE, DANSE TECHNIQUE

FACILITÉ D'INSCRIPTION

Si vous avez déjà été inscrits au cours des 2 dernières années, vous avez juste à fournir votre attestation d'assurance.

FACILITÉ DE PAIEMENT

Paiement en 3 prélèvements ou paiement en une fois en coupons sports, chèques vacances, espèces, virement ou chèque.

STAGES ENFANTS

À chaque vacances scolaires, nous proposons des stages sport, art, ou spécifiques (VTT, ski, natation).

Nous vous tiendrons informés tout au long de l'année. Suivez-nous...

ADULTES

Un programme complet et varié pour vous permettre de vous dépenser dans une ambiance simple et conviviale. Faites du bien à votre santé et votre mental!

CHANT

Vous avez toujours rêvé de prendre des cours de chant ? Débutants ou habitués, pas besoin d'une voix exceptionnelle pour suivre nos cours ! Le chant est avant tout pour nous une belle manière de se détendre, lâcher prise et prendre confiance en soi. Nos professeurs de chant vous apprendront à utiliser toutes les techniques liées à votre voix pour vous permettre de progresser dans le temps (respiration, placement de la voix, rythme, ...).

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE MARDI 18H30-19H30

→ EN SALLE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

À prévoir : Sac avec porte-vues, clé USB, stylo, gourde. → **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

COMÉDIE MUSICALE

Un peu comme chez les enfants, cette section apporte des bénéfices tels que s'exprimer clairement en public, prendre confiance en soi, développer sa créativité, travailler en groupe, être à l'aise à l'oral et gérer ses émotions. Tout au long de l'année, vous aurez pour défi de travailler les trois disciplines que sont la danse, le chant et le théâtre, en cours collectifs. Pas de gala de fin d'année, juste du plaisir et de la passion !

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE MARDI 19H30-20H30

→ EN SALLE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

À prévoir : Sac avec porte-vues, clé USB, stylo, gourde. → **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

OBJECTIF SUMMER BODY

On a toutes et tous eu au moins une fois cet objectif, ce fameux : SUMMER BODY !! Peut-être que nous ne l'atteindrons pas tout à fait mais en attendant on tentera ensemble d'y arriver ! Par des exercices orientés autour des cuisses, des abdos et des fessiers, en extérieur ou en intérieur, nous mettrons en pratique ces groupes musculaires qui nous aideront à atteindre notre objectif 😜.

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE LUNDI 12H15-13H00

→ EN EXTÉRIEUR (EN SALLE DURANT L'HIVER OU EN CAS DE PLUIE)

À prévoir : sac, gourde, tapis de sol, serviette. → **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

BODY AND MIND

Le Body & Mind est un mixte de 2 disciplines : le Pilates et le Yoga. Le Pilates vise à développer le corps de façon harmonieuse. Le yoga apporte un bien-être physique et mental. Le combiné de ces 2 disciplines nous a inspiré ce joli nom qui est le Body & Mind. C'est une multitude de bienfaits pour votre corps et votre esprit. Avec un renforcement musculaire profond et des exercices d'équilibre, vous découvrirez des parties de votre corps que vous sous-estimez !

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE LUNDI 18H30-19H15

→ EN EXTÉRIEUR (EN SALLE DURANT L'HIVER OU EN CAS DE PLUIE)

À prévoir : sac, gourde, tapis de sol, serviette. → **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

OXYGÈNE

L'oxygène est indispensable à la plupart des formes de vie 😊... Cette séance se veut donc essentielle et indispensable pour se retrouver ! Un pur moment de détente et bien-être dans une ambiance zen et calme. Avec cette section, vous améliorerez votre mobilité par des étirements et du stretching. En complément du Body & Mind et/ou du Body & Flow, elle vous permettra de tenter le lâcher prise dans nos vies si tourbillonnantes.

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE LUNDI 19H15-20H00

→ EN EXTÉRIEUR (EN SALLE DURANT L'HIVER OU EN CAS DE PLUIE)

À prévoir : sac, gourde, tapis de sol, serviette. → **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

NATURE TRAINING

Entraînement simple, rapide, efficace et ludique, essayer le Nature Training, c'est l'adopter ! Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cette section est adaptée aux débutants ou aux sportifs confirmés. En extérieur toute l'année, le Nature Training c'est l'alliance du cardio et du renforcement musculaire en plein air. Les bienfaits du sport outdoor sont nombreux. Une expérience insolite et originale !

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE MERCREDI 18H30-19H30

→ EN EXTÉRIEUR TOUT AU LONG DE L'ANNÉE (SAUF EN CAS DE VIGILANCE MÉTÉO)

À prévoir : sac, gourde, lampe frontale, coupe-vent imperméable, pantalon de pluie.
→ **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

FULL HIIT

Tout le monde est FULL au quotidien, alors il nous fallait bien une section FULL à L'ESAM !!! On a donc décidé d'assembler et de mixer un cours intensif de cardio avec des mouvements chorégraphiés et inspirés de l'aérobic... C'est littéralement un entraînement d'intervalles à haute intensité. Avec cette séance on se défoule et on se dépense, le tout en musique ! Vous l'aurez compris, cette section est le cours le plus cardio de la semaine.

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE MERCREDI 19H30-20H15

→ EN EXTÉRIEUR (EN SALLE DURANT L'HIVER OU EN CAS DE PLUIE)

À prévoir : sac, gourde, tapis de sol, serviette. → **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

BODY AND FLOW

Force, souplesse et détente, LA base du Body & Flow !!! Imaginée pour venir compléter notre offre, cette section développera en fluidité ces 3 caractéristiques physiques et mentales. Via des enchainements de mouvements fluides et toniques, vous chercherez à ressentir l'état de flow, comme celui que l'on ressent lorsque l'on médite. Se concentrer sur sa respiration, ses mouvements, ses enchaînements. Cette section est accessible à tous !

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE JEUDI 18H30-19H15

→ EN EXTÉRIEUR (EN SALLE DURANT L'HIVER OU EN CAS DE PLUIE)

À prévoir : sac, gourde, tapis de sol, serviette. → **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

RYTHM'HIIT

Le Rythm'HIIT est une section que nous avons mis en place l'an dernier pour le plaisir de bouger ! Cours rythmé par la musique en deux phases, cardio puis renfo. Cette séance est un entraînement complet du corps et bonne pour le moral, accessible à tous. Se défouler et lâcher prise est la devise de cette section. Les mouvements sont simples et toniques, avec différents accessoires au cours de l'année.

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE JEUDI 19H15-20H00

→ EN EXTÉRIEUR (EN SALLE DURANT L'HIVER OU EN CAS DE PLUIE)

À prévoir : sac, gourde, tapis de sol, serviette. → **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

RANDO TRAIL

Une fois par mois, en complément de vos séances quotidiennes, cette séance vous permettra de découvrir la Rando Trail ou de progresser si vous êtes un habitué. En petit groupe, pour de nouvelles rencontres, cet entraînement alternera des temps de course et des temps de marche. Le tout, au cœur de la nature, sur nos sentiers balisés et accessibles. L'occasion de découvrir de nouveaux horizons et de vous sortir de votre zone de confort.

NIVEAU D'INTENSITÉ

LE DIMANCHE 8H30-10H30 // UNE FOIS PAR MOIS

→ EN EXTÉRIEUR (ANNULÉE EN CAS DE VIGILANCE MÉTÉO)

À prévoir : sac avec poche à eau, coupe-vent imperméable, pantalon de pluie.
→ **OPTION PACK L'ESAMers (p16)**

PLANNING

ADULTES

1 dimanche par mois

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	DIMANCHE
JOURNÉE	SUMMER BODY ➤➤ 12h15-13h00				RANDO TRAIL ➤➤➤ 8h30-10h30
SOIRÉE	BODY & MIND ➤➤ 18h30-19h15	CHANT ➤ 18h30-19h30	NATURE TRAINING ➤➤➤ 18h30-19h30	BODY & FLOW ➤ 18h30-19h15	
	OXYGÈNE ➤ 19h15-20h00	COMÉDIE MUSICALE ➤➤ 19h30-20h30	FULL HIIT ➤➤➤ 19h30-20h15	RYTHM' HIIT ➤➤ 19h15-20h00	

3 SECTIONS DE PLUS ! Abonnements du 11/09/23 au 27/06/24 hors vacances scolaires et jours fériés.

STAGES ADULTES

À chaque vacances scolaires, nous vous proposons des stages pour découvrir de nouvelles disciplines.

Voir en page suivante l'OPTION STAGE réservée aux L'ESAMers

Nous vous tiendrons informés tout au long de l'année. Suivez-nous...

NOS PASS VOUS DONNENT ACCÈS À TOUTES NOS ACTIVITÉS!

TARIFS

ABONNEMENTS ANNUELS

ENGAGEMENT SUR 3 TRIMESTRES (sept à juin)

- **LE PASS L'ESAMers SPORT** 100€/trimestre | 7 séances /semaine
- **LE PASS L'ESAMers ART** 100€/trimestre | 2 séances /semaine
- **LE PASS L'ESAMers SPORT & ART** 135€/trimestre | 9 séances /semaine

+25€ DE FRAIS D'INSCRIPTION

- **OPTION STAGES VACANCES** +50€/an | OCTOBRE + FÉVRIER + AVRIL

SENIORS, À PARTIR DE 65 ANS

ABONNEMENTS MENSUELS

- **LE LUNDI ET JEUDI 9H30-10H30** 30€ / MOIS +25€ DE FRAIS D'INSCRIPTION

Senior inactif, sédentaire ou isolé, cette section est faite pour vous. Nous adaptons nos séances pour vous remettre en confiance et vous donner le goût de bouger et faire de l'activité physique. *Reprise le 11 septembre 2023.*

Les bienfaits de l'activité physique :

- APAISE STRESS ET TENSIONS
- REDONNE MOTIVATION
- APPORTE DYNAMISME
- SENSATION DE BIEN-ÊTRE
- BON POUR LA SOCIABILISATION

ENFANTS / ADOS / ADULTES / SENIORS

COURS PARTICULIERS OU EN PETIT GROUPE

Vous connaissez nos coachings?

Pour tous les âges et toutes les disciplines, L'ESAM vous propose des coachings pour vous permettre de débloquer des situations de stress, d'appréhension, ou encore de confiance en soi.
Ils peuvent aussi être le premier pas pour reprendre une activité physique, se remettre en forme, ou encore préparer un concours, un examen, un grand oral, une audition.

Coaching sportif ou artistique, seul ou en petit groupe de 6, enfants, ados, adultes ou séniors, à votre convenance et selon nos disponibilités, nos coachings peuvent être la clef pour vous lancer ou vous relancer.

Du VTT au chant, en passant par du renforcement musculaire ou de la course, ils seront préparés sur-mesure et donc adaptés à 100% à vos attentes!

	COACHING ART		COACHING SPORT	
	EN SOLO PERSONNALISÉ	**EN DUO** COACHING COLLECTIF	**EN SOLO** PERSONNALISÉ	**EN PETIT GROUPE** PERSONNALISÉ
COACHING PONCTUEL SANS ENGAGEMENT *En one shot*	**60€** la séance	-	**60€** la séance	**COACHING RAINBOW** À **2** = **30€** /pers /séance À **3** = **25€** /pers /séance À **4** = **20€** /pers /séance À **5** = **18€** /pers /séance À **6** = **15€** /pers /séance
COACHING YELLOW ABO TRIMESTRIEL *1 coaching tous les 15 jours.*	**50€** la séance	-	**50€** la séance	
COACHING PURPLE ABO TRIMESTRIEL *1 coaching par semaine.* ** Sauf aux vacances scolaires*	**45€** la séance	**25€** la séance *Soit 250€ /trim* *	**45€** la séance	
	Démarre quand vous le souhaitez	*Démarre le 26 septembre*	*Démarre quand vous le souhaitez*	*Démarre quand vous le souhaitez*

+25€ DE FRAIS D'INSCRIPTION

+25€ DE FRAIS D'INSCRIPTION

Pour les séances de coaching avec mise à disposition de VTT AE, prévoir un supplément de 15€/h

Cette année, nous vous proposons nos **packs L'ESAMers** !

50€
LE PACK

PACK COMÉDIE MUSICALE

Tote bag, porte-vues, clé USB, stylo, gourde à l'effigie de L'ESAM.

PACK DANSE

Tote bag, Tee-shirt "L'ESAM danse", serviette, gourde à l'effigie de L'ESAM.

PACK SPORTS ENFANTS

Cache-cou, coupe-vent imperméable, casquette ou serviette à l'effigie de L'ESAM.

PACK SPORTS ADULTES

Cache-cou, serviette, gourde à l'effigie de L'ESAM.

Découvrez nos **nouveaux locaux**
et nos **abonnements annuels**
à l'occasion de notre

JOURNÉE PORTES OUVERTES

SAMEDI
2 SEPTEMBRE
9H-17H

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

- Réservez **par téléphone ou par mail** à partir du 16 août à 8h30.
- Si vous êtes déjà L'ESAMers, vous n'avez pas de dossier à renouveler mais juste l'attestation d'assurance à nous fournir.

  Pour les nouveaux L'ESAMers, retirez le dossier d'inscription à L'ESAM ou téléchargez-le sur **www.lesam.fr/saint-vallier-de-thiey** dans l'onglet "ESPACE L'ESAMERS / *À TÉLÉCHARGER*". Déposez (ou envoyez par voie postale) le dossier complet à L'ESAM.

PAIEMENT

- Le paiement se fait en 1 ou 3 prélèvements (en octobre, en janvier et en avril). Vous devez fournir au dossier d'inscription un RIB et un CERFA d'autorisation de prélèvement (à télécharger sur notre site internet).
  Possibilité de régler par coupons sports, chèques vacances, espèces, chèque ou virement (dans ce cas, le paiement se fera en une seule fois).

ENGAGEMENT

- Après votre inscription sur l'un de nos abonnements annuels, **aucun remboursement** n'est possible, sauf en cas de contre-indication médicale.

Une séance d'essai offerte

L'ESAM 12 avenue Nicolas Lombard - 06460 St-Vallier-de-Thiey

04 93 09 90 19 I **06 45 36 56 88** I saintvallierdethiey@lesam.fr I www.lesam.fr I