

STAGE VTT

RDV CITY STADE ÉCOLE COLLET DE GASQ

au
AVR
LUN. 24
au
AVR
JEU. 27

10h00-12h00 NIVEAU INITIÉ (de Pilote bronze à Pilote or)
6-9 ANS Descentes sur sentiers caillouteux, marches (20 à 30 cm), épingles, pistes ou chemins caillouteux pentus. (VTT À VITESSE OBLIGATOIRE).

100€*
LES 4 JOURS

16h30-17h15 NIVEAU DÉBUTANT (de Pouss pouss à Pédalier)
3-4 ANS Première approche du VTT pour les enfants en draisienne ou qui débute le VTT.

60€*
LES 4 JOURS

PRÉVOYEZ VTT, CASQUE, GANTS, SAC À DOS, GOURDE, K-WAY, PANTALON DE PLUIE, BOMBE ANTI-CREVAISON

PRÉ-ADOS / ADOS

STAGE RAID AVENTURE

180€*
/ SEMAINE

10h00-16h00 / RDV PARVIS ESPACE DU THIEY

9-15 ANS

PRÉVOIR
PIQUE-NIQUE
+ GOÛTER + EAU

Vous cherchez une idée originale pour les vacances de vos ados et pré-ados ? À l'occasion de ce stage de 5 jours, les raiders vont repousser leurs limites au cœur de la nature. Une expérience atypique pour des vacances réussies.

TOUS LES
APRÈS-MIDI
(SAUF MERCREDI)

12 PLACES
SEULEMENT

au
AVR
LUN. 24
au
AVR
VEN. 28

VTT

RANDO TRAIL

COURSE D'ORIENTATION

KAYAK

LE MERCREDI
à LA MER

PRÉVOIR :

CHANGE COMPLET (VÊTEMENTS, CHAUSSURES, CHAUSSETTES)

VTT À VITESSE, CASQUE, GANTS, SAC À DOS, GOURDE, K-WAY, PANTALON DE PLUIE, BOMBE ANTI-CREVAISON

POUR LA SORTIE KAYAK DU MERCREDI : MAILLOT DE BAIN, SERVIETTE, CRÈME SOLAIRE, LUNETTES DE SOLEIL, CASQUETTE, GOURDE, TONGS ET K-WAY

L'ESAM

Saint-Vallier-de-Thiey

STAGES AVRIL

VACANCES SCOLAIRES 2023

Vous prévoyez quoi pour les vacances de vos enfants ?

PREMIÈRE SEMAINE DU 17 AU 21 AVRIL :

* +12€ de frais d'inscription pour les non-L'ESAMers de l'année 2022-23

STAGE COMÉDIE MUSICALE

115€*
/ SEMAINE

9h30-16h30 / RDV SALLE DE L'ESAM AUX 4 SAISONS

7-17 ANS

PRÉVOIR
PIQUE-NIQUE
+ GOÛTER + EAU

au
AVR
LUN. 17
au
AVR
VEND. 21

THÈME MEDLEY «AMERICAN SCHOOL» : DANSE, CHANT ET THÉÂTRE
Venez découvrir un medley emblématique au cœur d'un campus américain.

APPORTEZ UNE CLÉ USB

Spectacle Vendredi 21 avril 2023 à 16h à la Salle de L'ESAM aux 4 Saisons, suivi d'un moment gourmandises, amenez boisson ou biscuits à partager.

MASTERCLASS CHANT

75€
LES 2 SOIRS

RDV SALLE DE L'ESAM AUX 4 SAISONS

TOUS PUBLICS

Places limitées à 3 élèves par stage!

au
AVR
LUN. 17 &
au
AVR
MAR. 18

2 HORAIRES 16h45-18h15 ou 18h30-20h

VTT / SPORT

STAGE VTT

RDV CITY STADE ÉCOLE COLLET DE GASQ

au
AVR LUN. 17 au
AVR JEU. 20

4-6 ANS

9h30-11h00 NIVEAU INTERMÉDIAIRE (de Pédalier bronze à Pilote)

Descentes roulantes sur pistes ou chemins, passage en sentiers faciles (uniquement recouverts de terre avec une faible inclinaison).

80€*
LES 4 JOURS

PRÉVOYEZ VTT, CASQUE, GANTS, SAC À DOS, GOURDE, K-WAY, PANTALON DE PLUIE, BOMBE ANTI-CREVAISON

STAGE SPORTS

9h30-16h30 / RDV PARVIS ESPACE DU THIEY

115€* / SEMAINE 25€ / JOUR

7-15 ANS

PRÉVOIR
PIQUE-NIQUE
+ GOÛTER + EAU

AVR LUN. 17

ESCALADE EN BLOCS & SLACK LINE à Cabris

Escalade à faible hauteur qui ne nécessite pas de cordée. Travail d'équilibre, de force, de placement et de précision.

AVR MAR. 18

RAID DAY

Combiné de dix épreuves sportives, challenge personnel alliant dépassement et confiance en soi.

AVR MER. 19

TIR A L'ARC / PARCOURS SNIPER à Caurois

Evoluez sur un parcours balisé en quête de cibles cachées pour développer les réflexes et l'adresse tout en affrontant le temps.

AVR JEU. 20

SKIMBOARD / BEACH VOLLEY à Mandelieu

Apprentissage de l'équilibre et de l'agilité avec ce sport de glisse en bord de mer.

AVR VEND. 21

BOOT CAMP / STREET RACKET

Parcours sportif et physique type parcours du combattant, suivi d'un jeu de raquettes qui permet des échanges longs et fluides.

AMENEZ CHANGE COMPLET (VÊTEMENTS, CHAUSSURES, CHAUSSETTES).

La journée se termine par un moment gourmandises, amenez boisson ou biscuits à partager à 16h15.



DEUXIÈME SEMAINE DU 24 AU 28 AVRIL :

* +12€ de frais d'inscription pour les non-L'ESAMers de l'année 2022-23

STAGE COMÉDIE MUSICALE

115€*
/ SEMAINE

9h30-16h30 / RDV SALLE DE L'ESAM AUX 4 SAISONS

7-17 ANS

PRÉVOIR
PIQUE-NIQUE
+ GOÛTER + EAU

AVR LUN. 24 au
AVR VEND. 28

THÈME STARMANIA : DANSE, CHANT ET THÉÂTRE

Reprise d'une des plus grandes comédies musicales françaises.

APPORTEZ UNE CLÉ USB

Spectacle Vendredi 28 avril 2023 à 16h à la Salle de L'ESAM aux 4 Saisons, suivi d'un moment gourmandises, amenez boisson ou biscuits à partager.

STAGE DANSE CLASSIQUE

60€
LES 4 COURS

16h45-17h45 / RDV SALLE DE L'ESAM AUX 4 SAISONS

8-17 ANS

AVR LUN. 24 au
AVR JEUDI. 27

Basique danse classique. L'incontournable pour de bonnes postures en comédie musicale, ce stage de reprise des bases du classique, ne fera de mal à personne !



LUNDI 17 + MERCREDI 19 AVRIL 18h30-20h00

40€
/ STAGE

STAGE INTENSE COMBAT + TRAINING DANCE

Venez suivre un entraînement original basé sur des mouvements chorégraphiés en musique!

RDV SALLE DE L'ESAM AUX 4 SAISONS (St Vallier-de-Thiey)

LUNDI 24 + MERCREDI 26 AVRIL 18h30-20h00

40€
/ STAGE

STAGE SWISS BALL

Découvrez tous les bienfaits du ballon Swiss Ball et tonifiez votre corps au travers d'exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de stretching en musique.

RDV SALLE DE L'ESAM AUX 4 SAISONS (St Vallier-de-Thiey)

ADULTES

SUR INSCRIPTION
(places limitées)

ADULTES

SUR INSCRIPTION
(places limitées)