



LESAM

Antibes

PROGRAMME 2024-2025

DE NOUVELLES

ACTIVITÉS

ÇA VOUS TENTE ?



SPORT & ART

- ENFANTS / ADOS / ADULTES / SENIORS -



Plongez dans une nouvelle aventure avec L'ESAM Antibes autour d'un concept innovant alliant des activités sportives et artistiques, variées et de haute qualité à destination de toute la famille (enfants, ados, adultes et seniors).

En Sport, c'est la nature qui dicte notre rythme, que ce soit sous la pluie, le vent ou la neige, rien ne nous arrête.

En Art, L'ESAM se distingue par l'originalité, étant l'auteur de ses propres comédies musicales.

Notre équipe de professionnels diplômés vous propose un grand nombre d'activités, centrées sur des valeurs essentielles telles que l'épanouissement, le partage et surtout... le plaisir !

Blain, Florent et Maxime

CO-GÉRANTS DE L'ESAM ANTIBES

SOMMAIRE

ABONNEMENTS ANNUELS ENFANTS / ADOS _____	p2 à 5
ABONNEMENTS ANNUELS ADULTES _____	p6 à 9
ABONNEMENT MENSUEL SENIORS _____	p10 & 11
COACHING SPORT & ART ENFANTS / ADOS / ADULTES / SENIORS _____	p12 & 13





Antibes

Alan

Maxime

Florent





ENFANTS / ADOS

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

PROGRAMME

LUNDI	MERCREDI MATIN	JEUDI
<p>L'ESAM récupère vos enfants à 16h30 à l'école des Maurettes</p> <p>RAID KID</p> <p>CE1 au CM2 17h00-18h00</p>	<p>ECM COMÉDIE MUSICALE MS à GS 9h00-10h00</p> <p>ACM CP au CE2 CHANT & THÉÂTRE 10h00-11h00</p> <p>CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE 11h00-12h00</p> <p>BABY VTT PS au MS 9h15-10h00</p> <p>KID VTT MS au GS 10h00-11h00</p> <p>ÉLITE VTT GS au CP 11h00-12h00</p>	<p>L'ESAM récupère vos enfants à 16h30 à l'école des Maurettes</p> <p>RAID KID</p> <p>CE1 au CM2 17h00-18h00</p>
MARDI	MERCREDI APREM	VENDREDI
<p>L'ESAM récupère vos enfants à 16h30 à l'école des Maurettes</p> <p>RAID KID</p> <p>CE1 au CM2 17h00-18h00</p> <p>FCM CE2 au CM2 CHANT & THÉÂTRE 17h00-18h00</p> <p>CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE 18h00-19h00</p>	<p>LMDE CM1 à Terminale CHANT 14h00-15h00</p> <p>EXPRESSION CORPORELLE 15h00-16h00</p> <p>EXPRESSION SCÉNIQUE 16h00-17h00</p> <p>CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE 17h00-18h00</p> <p>RAID KID LIBRE CE1 au CM2 14h00-15h00</p>	<p>L'ESAM récupère vos enfants à 16h30 à l'école des Maurettes</p> <p>RAID KID</p> <p>CE1 au CM2 17h00-18h00</p>

COMÉDIE MUSICALE | De 4 à 10 ans

Les élèves s'initient au chant, à la danse et au théâtre dans le cadre de la comédie musicale. Développant ainsi des compétences en prise de parole, confiance en soi et gestion du stress. Chaque section se représente lors d'un gala en fin d'année.

- ▶ **ÉVEIL COMÉDIE MUSICALE (ECM)** | MS-GS | MERCREDI 9h-10h | **1 COURS**
- ▶ **ATELIER COMÉDIE MUSICALE (ACM)** | CP-CE2 | MERCREDI 10h-12h | **2 COURS**
- ▶ **FORMATION COMÉDIE MUSICALE (FCM)** | CE2-CM2 | MARDI 17h-19h | **2 COURS**

COMÉDIE MUSICALE LES MAUX D'ENFANTS | De 9 à 17 ans

La troupe d'Antibes sera sélectionnée chaque année sur audition à partir de 9 ans jusqu'à 17 ans (cette année elles auront lieu le mercredi 11 septembre et le samedi 14 septembre).

Elle jouera une création "Les Maux d'Enfants" en fin d'année.

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.

- ▶ **LES MAUX D'ENFANTS (LMDE)** | CM1-TERM. | MERCREDI 14H00-18H00 | **4 COURS**

RAID KID | De 7 à 10 ans

Nos sections RAID KID développent 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, randonnée, course d'orientation, slackline, camouflage et sports émergents, avec une approche physique globale pour armer les jeunes dans diverses disciplines sportives.

- ▶ **RAID KID LIBRE** | CE1-CM2 | MERCREDI 14h00-15h00 | **1 COURS**
- ▶ **RAID KID** | CE1-CM2 | LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI 17h00-18h00 | **2 COURS AU CHOIX**

↓
L'ESAM PEUT SE CHARGER DE RÉCUPÉRER
VOTRE ENFANT À LA LA SORTIE
DE L'ÉCOLE DES MAURETTES À 16H30

VTT | De 3 à 6 ans

Nos sections VTT permettent d'apprendre et de perfectionner les bases du VTT. Sur différents terrains, les élèves découvriront cette discipline, son vocabulaire, son fonctionnement et ses règles de sécurité. Les cours sont maintenus même en cas de pluie, sauf en cas de vigilance météo.

- ▶ **BABY VTT** | PS-MS | MERCREDI 9h15-10h00 | **1 COURS**
- ▶ **KID VTT** | MS-GS | MERCREDI 10h00-11h00 | **1 COURS**
- ▶ **ÉLITE VTT** | GS-CP | MERCREDI 11h00-12h00 | **1 COURS**

Les âges sont à titre indicatif, ce sont les professeurs qui détermineront le cours qui sera le plus adapté à chaque élève. Abonnements du 09/09/24 au 27/06/25, hors vacances scolaires et jours fériés.

TARIFS

ENGAGEMENT SUR 3 TRIMESTRES (sept à juin)



1 COURS	130€/trimestre	soit 10€ le cours
2 COURS	165€/trimestre	soit 6€ le cours
3 COURS	195€/trimestre	soit 5,50€ le cours
4 COURS	220€/trimestre	soit 5,00€ le cours
5 COURS et +	270€/trimestre	soit 4€ le cours

PASS ILLIMITÉ

**SPORT + ART
ENFANTS**

»» **Deux séances d'essai offertes** ««
pendant les 15 jours des portes ouvertes

Inscription au **04 89 64 00 65**, les places sont limitées !



Des dépenses supplémentaires sont à prévoir pour l'achat de l'équipement sportif ou de tenues / costumes / billetterie

INSCRIVEZ VOS ENFANTS À PARTIR DU 19 AOÛT SUR www.lesam.fr/antibes

INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous sur notre site internet, et faites-nous parvenir votre attestation de responsabilité civile, le certificat médical, le mandat de prélèvement SEPA et la fiche de renseignements.

FACILITÉ DE PAIEMENT

Possibilité de régler en 3 fois sans frais par CB ou prélèvement.



← SCANNEZ
ET RECEVEZ
TOUTE NOTRE
ACTU !

Abonnements du 09/09/24 au 27/06/25, hors vacances scolaires et jours fériés. Après engagement, aucun remboursement ou arrêt de prélèvement n'est possible hors justificatif de contre-indication médicale.



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!

PROGRAMME

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>EARLY UP</p> <p>PASS SPORT</p> <p>6h15-7h00</p>			<p>EARLY UP</p> <p>PASS SPORT</p> <p>6h15-7h00</p>	
<p>SUMMER BODY</p> <p>PASS SPORT</p> <p>12h15-13h00</p>	<p>SUMMER BODY</p> <p>PASS SPORT</p> <p>12h15-13h00</p>		<p>SUMMER BODY</p> <p>PASS SPORT</p> <p>12h15-13h00</p>	<p>SUMMER BODY</p> <p>PASS SPORT</p> <p>12h15-13h00</p>
<p>URBAN PERF</p> <p>PASS SPORT</p> <p>18h30-19h15</p>		<p>BODY & MIND</p> <p>PASS SPORT</p> <p>18h30-19h15</p>	<p>URBAN PERF</p> <p>PASS SPORT</p> <p>18h30-19h15</p>	<p>BODY & MIND</p> <p>PASS SPORT</p> <p>18h30-19h15</p>
<p>NATURE TRAINING</p> <p>PASS SPORT</p> <p>19h15-20h00</p>		<p>OXYGÈNE</p> <p>PASS SPORT</p> <p>19h15-20h00</p>	<p>NATURE TRAINING</p> <p>PASS SPORT</p> <p>19h15-20h00</p>	<p>OXYGÈNE</p> <p>PASS SPORT</p> <p>19h15-20h00</p>

Découvrez notre **PASS SPORT ILLIMITÉ**
UN ABONNEMENT ILLIMITÉ EN LIBRE ACCÈS
14 séances par semaine

Vous n'aurez plus d'excuse pour ne pas faire de sport !

EARLY UP | Intensité ++

▶ LUNDI & JEUDI 6H15-7H00

Commencez votre journée par une activité physique pour booster votre énergie.

SUMMER BODY | Intensité +++

▶ LUNDI, MARDI, JEUDI & VENDREDI 12H15-13H

Séance de renforcement musculaire axée sur les cuisses, les abdos et les fessiers.

URBAN PERF | Intensité ++

▶ LUNDI & JEUDI 18H30-19H15

Exercices d'endurance, de force et de renforcement musculaire intégrant des éléments urbains et naturels.

NATURE TRAINING | Intensité +++

▶ LUNDI & JEUDI 19H15-20H

Des séances alliant cardio et renforcement musculaire en pleine nature.

BODY & MIND | Intensité ++

▶ MERCREDI & VENDREDI 18H30-19H15

Un mix de yoga et de pilates, idéal pour tonifier les muscles tout en boostant le bien-être psychologique.

OXYGÈNE | Intensité +

▶ MERCREDI & VENDREDI 19H15-20H00

Améliorez votre mobilité par des étirements et du stretching dans un pur moment de bien-être.

Abonnements du 09/09/24 au 27/06/25, hors vacances scolaires et jours fériés.

Toutes nos activités reposent sur 5 grands principes



ORIGINALITÉ



PROFESSIONNEL



SÉCURITÉ



TRANSMISSION



ESPRIT D'ÉQUIPE

TARIFS

ENGAGEMENT SUR 3 TRIMESTRES (sept à juin)



1 COURS	75€/trimestre	soit 6,25€ le cours
2 COURS	90€/trimestre	soit 3,75€ le cours
3 COURS	120€/trimestre	soit 3,33€ le cours
4 COURS	150€/trimestre	soit 3,12€ le cours
5 COURS et +	180€/trimestre	soit 3€ le cours

PASS ILLIMITÉ
SPORT

»» **Trois séances d'essai offertes** ««
pendant les 15 jours des portes ouvertes.

Inscription au 04 89 64 00 65, les places sont limitées !

INSCRIVEZ-VOUS À PARTIR DU 19 AOÛT SUR www.lesam.fr/antibes

INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous sur notre site internet, et faites-nous parvenir votre attestation de responsabilité civile, le certificat médical, le mandat de prélèvement SEPA et la fiche de renseignements.

FACILITÉ DE PAIEMENT

Possibilité de régler en 3 fois sans frais par CB ou prélèvement.



← SCANNEZ
ET RECEVEZ
TOUTE NOTRE
ACTU !

Abonnements du 09/09/24 au 27/06/25, hors vacances scolaires et jours fériés. Après engagement, aucun remboursement ou arrêt de prélèvement n'est possible hors justificatif de contre-indication médicale.



SENIORS

Un programme parfaitement adapté aux seniors pour favoriser la pratique d'une activité physique régulière dans la joie et la bonne humeur !

PROGRAMME & TARIFS

**RENFO
ÉQUILIBRE
SOUPLESE**

LUNDI
ou 9h00-10h00
10h00-11h00

**ENDURANCE
CARDIO
(ADAPTÉ)**

JEUDI
ou 9h00-10h00
10h00-11h00

ABONNEMENT MENSUEL

1 COURS PAR SEMAINE

50€/mois

soit **12,50€ le cours**

2 COURS PAR SEMAINE

50€/mois

soit **6,25€ le cours**



»» **Deux séances d'essai offertes** ««

pendant les 15 jours des portes ouvertes

Inscription au **04 89 64 00 65**, les places sont limitées !

INSCRIVEZ-VOUS À PARTIR DU 19 AOÛT
SUR www.lesam.fr/antibes

INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous sur notre site internet, et faites-nous parvenir votre attestation de responsabilité civile, le certificat médical, le mandat de prélèvement SEPA et la fiche de renseignements.



← SCANNEZ
ET RECEVEZ
TOUTE NOTRE
ACTU !



COACHING

Cours particuliers ou en petit groupe, pour tous les âges, en sport ou en art.
Profitez d'un coaching sur-mesure parfaitement adapté à vos propres objectifs!

COURS PARTICULIERS

OU EN PETIT GROUPE

SPORT & ART



Coaching sportif ou artistique, seul ou en petit groupe, pour tous les âges et toutes les disciplines, ces cours sur-mesure vous permettent de reprendre une activité physique ou artistique, de vous lancer dans une nouvelle activité selon vos propres disponibilités, ou encore de parvenir à des objectifs précis comme vous remettre en forme, perdre du poids, performer dans une discipline, préparer un concours / examen, ...

	COACHING SPORT		COACHING ART	
	EN SOLO PERSONNALISÉ	EN PETIT GROUPE PERSONNALISÉ	EN SOLO PERSONNALISÉ	EN DUO COACHING COLLECTIF
COACHING PONCTUEL SANS ENGAGEMENT <i>En one shot</i>	65€ la séance	COACHING RAINBOW À 2 = 32€ /pers /séance À 3 = 27€ /pers /séance À 4 = 22€ /pers /séance À 5 = 20€ /pers /séance À 6 = 17€ /pers /séance	65€ la séance	-
COACHING YELLOW ABO TRIMESTRIEL <i>1 coaching tous les 15 jours.</i>	55€ la séance	+30€* <small>DE FRAIS D'INSCRIPTION</small>	55€ la séance	-
COACHING PURPLE ABO TRIMESTRIEL <i>1 coaching par semaine.</i>	50€ la séance	*	50€ la séance	30€ la séance Soit 300€ /trim

Pour les séances de coaching avec mise à disposition de VTT AE, prévoir un supplément de 15€/h
 Disponibles du 09/09/24 au 27/06/25, hors vacances scolaires et jours fériés.



Venez tester nos activités !

DU 2 AU 13 SEPTEMBRE

SÉANCES D'ESSAI GRATUITES

L'ESAM C'EST AUSSI... ✓ DES STAGES ENFANTS AUX VACANCES SCOLAIRES ✓ DES RANDOS ✓ DES BOOTCAMPS

L'ESAM Espace Laporte - 1170 route de Nice - 06600 Antibes

04 89 64 00 65 | 06 62 86 03 76 | antibes@lesam.fr | www.lesam.fr/antibes |   