



COURS COLLECTIFS

- ◆ CLUB PLOU PLOU 3/4 ans
- ◆ ENFANTS 5/12 ans
- Niveaux : Ourson, Flocon, 1^{ère}, 2^{ème}, 3^{ème} étoile
- ◆ ADOS/ADULTES ► Classe Accueil à Expert

HORAIRES

- ◆ Vacances scolaires Noël : 10h-12h • 14h-16h
- ◆ Vacances scolaires Février : 9h-11h • 11h-13h • 13h-15h • 15h-17h
- ◆ En semaine hors vacances de Noël et de Février : 10h-12h30
- ◆ Le week-end hors vacances et les samedis des vacances : 10h-12h30 • 14h-16h30

1 cours de 2h ou de 2h30 ... 38 €

6 cours ... 180 €
de dimanche à vendredi : 1 cours gratuit



CLUB PLOU PLOU

À partir de 3 ans révolus et 4 ans du niveau Plou Plou à Garoulou

L'animation et l'aménagement du Club PLOU PLOU vont faciliter l'apprentissage du ski aux tout-petits.

C'est un univers clôt et sécurisé dédié à l'enfant, à sa taille, à sa portée.

Nous disposons sur Bonascre de 2 tapis roulants et d'une télécabine. Un petit monde imaginaire qui motivera l'enfant à jouer « skis aux pieds » dans l'espace neige.

À travers la découverte des personnages clés du Club Plou Plou, l'enfant va progressivement évoluer vers l'autonomie sur ses skis.



SNOWBOARD

Enfants à partir de 8 ans niveau Goomie, Rookie et Izzy rider
Niveau adulte de classe découverte à expert

HORAIRES

- ◆ Vacances scolaires Noël : 14h-16h
- ◆ Vacances scolaires Février : 13h-15h • 15h-17h
- ◆ Le week-end hors vacances et les samedis des vac. : 14h-16h30

1 cours de 2h ou de 2h30 ... 40 €

6 cours ... 195 €
de dimanche à vendredi : 1 cours gratuit

PÉRIODE VACANCES DE NOËL :
du dimanche 18 déc. 2022 au vendredi 30 déc. 2022

PÉRIODE VACANCES DE FÉVRIER :
du dimanche 5 février 2023 au vendredi 3 mars 2023

VACANCES
SCOLAIRES

STAGE RIDERS

Durant ces cours vous pourrez découvrir toutes les disciplines du ski.

PISTES, FREESTYLE, ALL MOUNTAINS, SKIERCROSS, SLALOM, SNOWPARK...

Uniquement pendant les vacances de Noël et Février : 14h-17h

1 cours ... 48 €

6 cours ... 220 €
de dimanche à vendredi : 1 cours gratuit



VACANCES
SCOLAIRES

STAGES COMPÉTITION

ÉTOILES DE BRONZE, D'ARGENT & D'OR



Uniquement pendant les vac de Noël et Février 9h-12h / 14h-17h

1 cours ... 48 €

6 cours ... 220 €
de dimanche à vendredi : 1 cours gratuit

CLUB
esf PISTE - SLALOM -
SNOWPARK
ALLMOUNTAIN -
SNOWBOARD

De 6 à 13 ans

Saison = 590 € 3 heures = 48 €

Tribu de skieurs motivés pour progresser dans toutes les disciplines du ski, sur tous les terrains et sur toutes les neiges.



TEAM
esf Préparation au test
technique d'accès à la
formation du
Diplôme d'Etat de
Moniteur de ski

à partir de 14 ans

Saison = 750 € 4 heures = 55 €

PLANNING : nous contacter

► OFFICE DU TOURISME • www.pyrenees-ariegeoises.com

► STATION D'AX 3 DOMAINES • www.ax-ski.com

► PLATEAU DE BEILLE • www.beille.fr

Réservations cours de ski nordique et biathlon: 06 74 34 95 60

► ASCOU PAILHÈRES • www.ascou.ski

Réservations cours de ski : 05 61 64 28 86

Rejoignez-nous ! facebook ESF Ax 3 Domaines

esfvalleedax

COURS PRIVÉS

SKI, SNOWBOARD, TÉLÉMARK, HORS-PISTE, FREERIDE...

TARIFS POUR 1 PERS	Hors Vacances scolaires	Vacances scolaires Noël et Février
1 heure	45 €	55 €
1 heure 30	65 €	78 €
2 heures	85 €	100 €

10 € en plus par heure et par personne supplémentaire.

HANDISKI LEÇONS PARTICULIÈRES

TARIFS	Hors Vacances scolaires	Vacances scolaires Noël et Février
2 heures	85 €	110 €
3 heures	130 €	160 €

Matériel handiski inclus : Dualski, Uniski, biski, GMS...

HORS-PISTE SKI DE MONTAGNE

à partir de 2 heures

SKI + VIDÉO

2 heures
minimum

GROUPES

Nous proposons
différentes prestations
sur demande

POUR DÉTERMINER VOTRE NIVEAU

	CLUB PLOU PLOU ENFANTS de 3 et 4 ans	CLUB PLOU PLOU. Je débute le ski
	GAROULOU	Je sais freiner en chasse-neige. Je vais apprendre le virage chasse-neige et les pas de montées.
	ENFANTS de 5 à 12 ans	
	PRÉPARATION OURSON	J'AI PLUS DE 5 ANS, JE SUIS DÉBUTANT. Je vais apprendre à être autonome sur les pistes vertes faciles.
	PRÉPARATION FLOCON	J'AI OBTENU L'OURSON. Je vais apprendre à avoir les skis parallèles entre les virages sur les pistes vertes, puis à évoluer sur les bleues.
	PRÉPARATION 1^{ère} ÉTOILE	J'AI OBTENU LE FLOCON. Je vais apprendre à faire des virages élémentaires dérapés sur pistes vertes puis bleues.
	PRÉPARATION 2^{ème} ÉTOILE	J'AI OBTENU LA 1 ^{ère} ÉTOILE. Je vais apprendre à dérapier et faire des virages parallèles sur pistes bleues. Je vais améliorer mon équilibre.
	PRÉPARATION 3^{ème} ÉTOILE	J'AI OBTENU LA 2 ^{ème} ÉTOILE. Je vais apprendre à enchaîner les virages de base skis parallèles de courts et moyens rayons. Je vais maîtriser mon équilibre en schuss sur terrain varié.
	ÉTOILE DE BRONZE	J'AI OBTENU LA 3 ^{ème} ÉTOILE. Je vais apprendre à affiner mes virages, à découvrir la godille, à sauter et amortir les bosses. Je m'initierai à la pratique du ski dans toutes les neiges et en slalom.
	ÉTOILE D'ARGENT	J'AI OBTENU L'ÉTOILE DE BRONZE. Je perfectionne mes grands virages et ma godille. Je réalise des sauts au snowpark. J'effectue un slalom chronométré dans un temps limité (+70% max).
	ÉTOILE D'OR	J'AI OBTENU L'ÉTOILE D'ARGENT. Je vais pratiquer les slaloms de type flèche et chamois, améliorer ma technique sur tous types de neiges et de terrains. J'effectue un slalom chronométré dans un temps limité (+50% max).
	COMPÉTITION	J'AI OBTENU L'ÉTOILE D'OR. Je vais pratiquer les slaloms de type flèche et chamois, améliorer ma technique sur tous types de neiges et de terrains.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Les cours de ski ne comprennent pas le matériel, l'assurance ni le forfait des remontées mécaniques. Tous les élèves doivent se munir d'un forfait, qui est gratuit pour les enfants de moins de 5 ans.
- Le port du casque est vivement recommandé pour tous, ainsi que la protection dorsale pour le snowpark.
- Équipez votre enfant avec des vêtements adaptés à la météorologie : chauds et imperméables. N'oubliez pas les gants, lunettes / masque, crème solaire... Pensez à mettre le forfait des remontées mécaniques dans une poche fermée à gauche, ainsi qu'un document permettant de l'identifier et de vous contacter si nécessaire.
- Nos monitrices et moniteurs sont vos contacts privilégiés ! N'hésitez pas à vous informer et à échanger avec eux.
- Pour une progression idéale, ne suivez pas votre enfant pendant ses cours et n'effectuez pas vous-même un changement de cours. En cas d'arrêt des cours indépendant de notre volonté et sauf absence du moniteur, aucun remboursement ne sera effectué. Le nombre minimum pour la tenue d'un cours collectif est de 4 personnes.
- Nos conditions générales de vente sont disponibles à l'ESF ou sur notre site internet.



• médaille incluse
pour les cours collectifs 6 jours enfant (-13 ans)

www.bains-couloubret.com
Promenade Paul Salette - 09110 Ax-les-Thermes
05 61 02 64 41
LES BAINS DU COULUBRET

Possibilité achat maillot et location serviette de bain - Soins sur réservation



Venez vous relaxer dans l'eau thermale
chaude et bienfaisante dans une atmosphère unique.
Et accordez-vous un moment de pure détente
dans notre Espace Bien-être...
Modelages, gommages, soins du visage et du corps...



**LES BAINS DU
COULUBRET**

Plongez dans le bien-être
à Ax-les-Thermes

esf AX 3 DOMAINES

AX 3 DOMAINES

◆ TARIFS
◆ PLAN DES PISTES
◆ 2022/23



www.esf-ax.com

◆ ÉCOLE DU SKI FRANÇAIS ◆

- Plateau de Bonascre
- 09 110 Ax-les-Thermes
- Tél: 05 61 64 24 76
- Courriel: contact@esf-ax.com



