

Tel. 04 50 34 27 43
 utileprazdelys@gmail.com
 74440 Praz de Lys
 Centre commercial Chalune
 Supermarché du Praz de Lys

- Vente de timbres et enveloppes pré-timbres
- Tirage de PHOTOS immédiat
- PAIN, WIENNOISERIES, PATISSERIES
- Laverie automatique 7J/7 toute l'année
- LOCATION booster de démarrage
- VENTE de chaînes à neige et de chaussures
- PRÊT de pelles à neige
- VIANDES LOCALES
- FROMAGE à la coupe de nos fruitières
- à raclette, fondue, pizzade, crépière
- PRÊT d'appareils
- Produits RÉGIONAUX sans gluten BIO
- PARAPHARMACIE • GAZ
- COMMANDES EN LIGNE - LIVRAISONS À DOMICILE

VOTRE MAGASIN VOUS PROPOSE



ouvert 7/7 jours été/hiver TOUSSAINT

TARIFS
 PLAN DES PISTES
 2022 2023

rouge

esf
 PRAZ-DE-LYS

→ ÉCOLE DU SKI FRANÇAIS
 •Centre Commercial
 •74440 Praz-de-Lys • Taninges
 directeur: Pierre-André COMTAT
 • Tél : 04 50 34 33 68



* COURS COLLECTIFS
 • GROUP LESSONS

Horaires Schedules	Matin Morning	Après-midi Afternoon
Vac. de Noël Christmas holidays	10h/12h	14h30/16h30
Vac. de Février February holidays	9h45/11h45	15h15/17h15
Jardin des Neiges Ski Kindergarten	9h15/11h45	14h à la fin du téléski
Piou Piou	9h15/11h45	14h ou 14h30 à la fin du téléski

* ALPIN & FOND
 • ALPINE AND NORDIC SKIING

Sauf Compétition & Team Étoiles	Adultes adults		Enfants children	
	B.S	H.S*	B.S	H.S*
6 jours consécutifs 2h.	128 €	138 €	134 €**	144 €**
1 ticket de 2 heures	28 €	29 €	28 €	29 €

* COMPÉTITION & TEAM ETOILES
 • COMPETITION TRAINING

1 ticket de 3 heures	36 €
6 jours consécutifs 3 heures	173 €

* SNOWBOARD

1 ticket de 2 heures	29 €
6 jours consécutifs 2 heures	135 €

* MINI COLLECTIFS ENFANTS
 • MINI GROUP LESSONS FOR CHILDREN

limité à 8 élèves / limited to 8 children

1 ticket de 2 heures	37€
6 jours consécutifs 2 heures	179 €**

• STAGE TEAM RIDER

*Entre hors-piste et snowpark, viens rejoindre notre équipe et tester différentes disciplines avec les riders de ton âge.
 Viens découvrir les différentes facettes du Freestyle et du Freeride dans une ambiance festive. Technique, Freestyle en park, Boardercross et hors-pistes (Freeride/Backcountry) au programme. Ambiance garantie !
 Nos cours sont organisés sur 6 jours (du dimanche au vendredi).*

Uniquement vacances scolaires :
 Noël de 12h30 à 14h30 • Février de 13h15 à 15h15

1 ticket de 2 heures	29 €
6 jours consécutifs 2 heures	135 €

• JARDIN DES NEIGES de 3 ans à 4 ans
 • SKI KINDERGARTEN from 3 to 4 years old

Club Piou Piou	Basse Saison	Haute Saison
	demi-journée matin ou après midi	31 €
6 1/2-journées consécutives	146 €**	156 €**

• LES PIOUS PIOUS de 4 ans à 5 ans
 • PIOUS PIOUS from 4 to 5 years old



SKI DE RANDONNÉE
 NORDIC SKIING

*Le ski de Rando... Comment ça se passe ?
 Ma première sortie !
 Les bases cela s'apprend, après ça va mieux...
 Venez avec votre matériel ou louez le dans un magasin, on s'occupe du reste !
 Vous savez skier et cette activité vous tente... nous vous proposons une initiation sur un itinéraire facile, alors venez avec vos amis d'aventure ou votre famille ...*

• DESCENTE
 AUX FLAMBEAUX

• TORCHLIGHT DOWNHILL
 Tous les mercredis Inscriptions à l'ESF



Réservez en Ligne

* COURS PARTICULIERS
 • PRIVATE LESSONS

HORAIRES SCHEDULES	Vacances de Noël Christmas Holidays	9h/10h • 12h/13h 13h30/14h30
	Vacances de Février February Holidays	8h45/9h45 • 11h45/12h45 13h15/14h15 • 14h15/15h15
1 heure	Basse Saison	Haute Saison*
1 personne	39 €	47 €
2 à 4 personnes	46 €	53 €
5 à 6 personnes	56 €	63 €
Avec correction vidéo 2 h minimum	1 personne	2 à 4 pers.
	94 €	106 €

• ENGAGEMENT • PRIVATE TUITION

1/2 journée de 3h30 matin ou après-midi	160 €
Journée	300 €

FORFAIT PÉDAGOGIQUE SPÉCIAL PROGRESSION
 10% de remise sur l'achat de 6 leçons particulières consécutives. Uniquement basse saison. -10%

Rejoignez-nous ! facebook

LORS DE VOTRE ARRIVÉE, NOUS POUVONS VOUS ÉVITER L'ATTENTE AU BUREAU DE L'E.S.F. POUR CELA, TÉLÉPHONEZ-NOUS AU 04 50 34 33 68 À PARTIR DU MERCREDI 02/11/2022

• SPEED TEST
 Venez évaluer votre vitesse chronométrée la séance → 2 €

• INSCRIPTION AUX TESTS
 • PERFORMANCE TEST
 Flèches / Chamois - Saut → 8 €

• TANDEM SKI
 1 personne 2 heures minimum → 86 €

• SNOWSCOOT
 se renseigner auprès de l'ESF

CONDITIONS GÉNÉRALES
 ■ Le début des cours collectifs a lieu : Vacances scolaires: le dimanche et le lundi.- Hors vacances scolaires: le lundi.
 ■ Le matériel et le forfait remontées mécaniques ne sont pas compris dans le prix des cours. Nous invitons les élèves titulaires d'une carte de cours à s'équiper d'un forfait hebdomadaire remontées mécaniques, sauf pour les élèves du jardin des neiges, du Piou Piou.
 ■ Toute annulation ou report de cours particulier doit se faire avec le moniteur concerné.
 ■ Hors périodes de vacances scolaires, les cours collectifs ont lieu uniquement le matin.
 ■ Assurances: les élèves ne sont pas assurés par l'E.S.F pendant les cours.
 ■ Pour éviter les risques d'ennuis financiers lors d'un accident, nous vous conseillons de prendre la CARTE-NEIGE. Assurance responsabilité civile ski, la Carte-Neige prend en charge: les frais de secours sur piste et hors piste, le transport à l'hôpital, le rapatriement. Elle vous rembourse votre forfait de remontées mécaniques et vos cours de ski. La carte-Neige est en vente au bureau de l'E.S.F.

GENERAL INFORMATION
 ■ The beginning group classes are held : School holidays: on Sundays and Mondays - Out of school holidays : on Mondays.
 ■ Equipment and ski pass are not included in the ski course price. We invite ski courses cardholders to buy a weekly ski pass, except for children from kindergarten, Piou Piou.
 ■ Any cancellation or postponement of private lessons must be dealt with the instructor concerned.
 ■ Outside school holidays, group classes are held only in the mornings.
 ■ Insurance: students are not insured by the ESF during the course.
 ■ To avoid financial trouble in an accident, we advise you to take the CARTE-NEIGE. Being a ski liability insurance, the card covers rescue costs on and off piste, transportation to the hospital, repatriation. It will reimburse your lift pass and ski lessons. CARTE-NEIGE is on sale at the ESF office.

Team Étoiles

Après la 3^e Étoile, l'histoire continue !

Découvrez Team Étoiles ESF

Apprendre des techniques, découvrir des glisses et surtout s'amuser... c'est ça l'aventure Team Étoiles ! Multiglisse et challenges au programme ! Tout est imaginé pour se perfectionner... mais pas seulement. La progression dans la Team Étoiles est ludique et décomplexée. Chronos, premières figures ou premiers sauts, C'est avant tout une découverte permanente des techniques, pour plus d'autonomie et une meilleure confiance en soi. Et pourquoi pas, rêver d'une Étoile d'Or...

1 ticket de 3 h.	36 €
6 jours consécutifs de 3 h.	173 €**



*TARIFS HAUTE SAISON
 *HIGH SEASON RATES
 de/from 25/12/22 à/to 31/12/22
 et/and de/from 05/02/23 à/to 04/03/23



**La médaille est incluse dans le prix du cours chez les enfants, les Piou, le Jardin des neiges et la Team Étoiles

The medals are included in the price for children, Piou, Ski Kindergarten and Team Étoiles

Réservation uniquement pour les cartes 6 jours consécutifs.
 Réservation possible par téléphone à partir du MERCREDI 02/11/2022.

Par COURRIER, veuillez indiquer:
 ■ le nom, le prénom, l'âge pour les enfants,
 ■ la discipline (alpin, fond, snowboard, skating, free style),
 ■ le cours correspondant à votre niveau,
 ■ la date de votre premier cours,
 ■ l'horaire désiré.

N'envoyez pas d'arrhes, vous régulariserez dès votre arrivée au bureau de l'E.S.F.

NOUS N'ACCUSONS PAS RÉCEPTION DES RÉSERVATIONS.

EN JANVIER & EN MARS
 • LES DIMANCHES NEIGE

En JANVIER
 les 08/01 • 15/01 • 22/01 • 29/01

En MARS
 les 05/03 • 12/03 • 19/03 • 26/03 • 02/04

Cours collectifs de 3 heures : 13:30/16:30
 Cours ouverts à partir de 6 élèves.
 Âge maximum : 14 ans

SKI ALPIN	en janv. 4 cours
Flocon, 1 ^{ère} Étoile, 2 ^{ème} Étoile,	125 €
3 ^{ème} Étoile, Étoile de Bronze, Étoile d'Argent, Étoile d'Or	en mars 5 cours 135 €

SKI ALPIN
 Ourson (cours de 2 heures) 100 €

SNOWBOARD
 Débutants - Perfectionnement 135 €

• SORTIE DE NUIT
 • NIGHT OUT

Sortie de nuit avec FONDUE dans un chalet d'alpage. Se renseigner auprès de l'ESF



→ CONTACTS

- e-mail: contact@esf-prazdelys.fr
- site www.esf-prazdelys.fr
- site ski-school-prazdelys.co.uk
- Office du Tourisme : Tél : 04 50 34 25 05



Mon séjour en Montagne
 Faites confiance à ceux qui l'aiment

SKI · SNOWBOARD · TEXTILES

SPORT 2000

LE SPOT DU PRAZ
lespotdupraz.fr

04 50 34 38 61 - lespotdupraz@gmail.com

www.justi-sports.com

JUSKI SPORTS
LOCATION - VENTE
ENTRETIEN - RÉPARATION

Praz-de-Lys Tél. 04 50 34 31 17

PRODUITS RÉGIONAUX

La Ferme 1
des Saveurs

Le Chalune - Praz-de-Lys
Tél. 04 50 78 03 38
Port. 06 50 75 25 99

RESTAURANT D'ALTITUDE
accès ski / piétons 5
9h30 - 16h30

LE ZILDA

Terrasse avec vue sur le Mont Blanc

CHALET DE VÉRAN
LE PRAZ DE LYS

@chaletlezilda @chaletlezilda

PAINS PATISSERIES 1

LE PUI - BIS - PISTES

04 50 34 26 39

4 **La Bulle**
Le Praz de Lys - 74

APRÈS-SKI,
BIÈRES ARTISANALES BIO
AMBIANCE MUSICALE

@la_bulle_praz_de_lys74
la bulle praz de lys

Mugnier
Assurances
Immobilier

www.hautesavoie-immobilier.com

Massages
TAM SABATI 74

Rendez-vous
06 84 48 63 19

"Les Soldanelles" PRAZ-DE-LYS

Praz-de-Lys
Piano Wine Note
Bar

04 50 34 51 66
piano-bar-winenote.fr

LE TACONET** 04 50 34 22 01
Bar - Restaurant

Au pied du téléski du Brésy
Terrasse ensoleillée
Vue magnifique sur la chaîne du Mont-Blanc

service midi et soir

2 POINTS DE VENTE À VOTRE SERVICE **INTERSPORT**
Le sport, la plus belle des rencontres

Magasin principal Imm. Grenette
Magasin Neige Imm. le Chalune dans la galerie à côté de Utile

Praz-de-Lys • www.intersport.fr
Tél. 04 50 34 25 70 • jpadpraz@hotmail.com

LE SALON
- hairdresser -
ouvert à l'année

04 50 91 63 13 • Le Praz-de-Lys

Les Terrasses du Mont Blanc
BAR | RESTAURANT

2 **TMB**

04 50 90 56 33
74440 PRAZ DE LYS
lesterrassesdumontblanc@gmail.com

Hôtel Restaurant
Le Chamois

Praz-de-Lys au bord de la piste L'Hôtel

Famille Grange
Restauration traditionnelle et authentique depuis 1860

Ouvert Hiver et Été
tél. 04 50 34 22 72
chamois-grange@wanadoo.fr
www.chamois-leprazdelys.com

PRAZ de LYS Flo Service

Conciergerie Travaux & Dépannages Électroménager

Conciergerie 06 38 14 10 24 ou Florent 06 38 11 43 74
1132, route de Chevally - bat. le Florian B - Praz de Lys - 74440 Taninges

SKISET **GLISSE**
PRAZ-DE-LYS
LOCATION DE SKIS

04 50 34 38 57
Rés. le Chevaly
Le Praz de Lys



ÉCOUTEZ LA RADIO DE PRAZ-DE-LYS SOMMAND SUR **105.7 FM**

radio SENSATION ALPES

www.sensationalpes.fr

04-50-34-22-61 **Bambi Grill Bambi Bar** 1

Bambi Grill
SNACK RESTAURANT BAR

Le Savoyarde
RESTAURANT

Le Praz de Lys 74440 Taninges 1
04 50 78 12 60

LE SPA DE LYS
Réservation 09 87 70 38 07
lespadelys@gmail.com
Rés des TERRASSES DU MONT-BLANC
113, rte de la savoyarde - Praz de Lys

6 **LE DAHU**
SNACK BAR

LIEU DIT LE JORA 74440
PRAZ DE LYS

P PARKING S SALLE HORS SAC I OFFICE DE TOURISME + SECOURS / INFORMATIONS ENVIE DE PEUF! En cas de crûtes de neige, nous pouvons laisser ces pistes sécurisées en poudreuse ou en bosses. Zone ski & fun POINT DE VUE REMARQUABLE DIFFICULTE DES PISTES FACILE MOYENNE DIFFICILE TRES DIFFICILE Itinéraire de ski de randonnée BASCULE VERSANT PRAZ DE LYS OU SOMMAND HANDISPORT : certaines remontées ont été aménagées pour faciliter aux personnes à mobilité réduite. Références sur www.prazdelys-sommand.com

LOCATIONS ET VENTES IMMOBILIÈRES
SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

www.eurovacances.fr
Praz de Lys
Tél 04 50 34 34 11

eurovacances Immobilier de montagne

Restaurant-Brasserie Pizzeria
Vente à emporter

Le Sarto

TERRASSE AU PIED DES PISTES
Imm. Chalune - 74440 Le Praz de Lys
Tél. 04 50 34 38 63 - leparto@orange.fr

LE FLOCON
BAR - RESTAURANT

CRÊPERIE BAR RESTAURANT
VENTE À EMPORTER
TERRASSE AU PIED DES PISTES

tél : 04.50.91.63.12
imm. le Chevaly - PRAZ DE LYS
lefloconprazdelys@orange.fr

Nouveau Praz-de-Lys/Sommand

Le refuge de Marie-Louise

LES GETS / MORZINE / PRAZ-DE-LYS
www.refuge-de-marie-louise.com

Epicerie fine savoyarde
Saucissons Charcuterie Vins Alcools Fromages à la coupe

Résidence le Chevaly - Place du Marché 74440 PRAZ-DE-LYS

BOITE PHOTOS

.Portrait .Sport
.Évènementiel .Studio

www.laboitephotos.fr

www.neigebleue.com - Photos ZOOM - notre imprimeur agit pour l'environnement - Document non contractuel - Reproduction même partielle interdite - Ne pas jeter sur la voie publique - MERCI -