



PÉRIODE VACANCES DE NOËL :
du dimanche 24 décembre 2023 au vendredi 5 janvier 2024

PÉRIODE VACANCES DE FÉVRIER :
du dimanche 11 février 2024 au vendredi 8 mars 2024

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 de 3 heures ... 52 €

6 cours de 3 heures ... 240 €
de dimanche à vendredi : 1 cours gratuit

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 • 14h30-17h
- 1 cours de 2h ou de 2h30 ... 40 €
- 6 cours ... 190 €
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
 - ◆ Hors vac. et les samedis des vacances : 10h-12h30 • 14h30-17h
- 1 cours de 2h ou de 2h30 ... 42 €
- 6 cours ... 205 €
de dimanche à vendredi : 1 cours gratuit



VACANCES SCOLAIRES

STAGES

TEAM ÉTOILES : BRONZE-ARGENT-OR

COMPÉTITON

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

1 cours de 3 heures ... 52 €

6 cours de 3 heures ... 240 €
de dimanche à vendredi : 1 cours gratuit

CLUB

esf

PISTE - SLALOM - SNOWPARK
ALLMOUNTAIN - SNOWBOARD

De 6 à 13 ans
Saison = 680 €

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 = 820 €

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](https://www.instagram.com/esfvalleedax)

COURS PRIVÉS

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

TARIFS POUR 1 PERS	Hors Vacances scolaires	Vacances scolaires Noël et Hiver
1 heure	47 €	57 €
1 heure 30	68 €	82 €
2 heures	88 €	104 €
Par personne et par heure supp.	15 €	15 €

HANDISKI COURS PRIVÉS

TARIFS	Hors Vacances scolaires	Vacances scolaires Noël et Hiver
2 heures	105 €	120 €
3 heures	150 €	170 €

Matériel handiski inclus : Dualski, Uniski, biski, GMS...
Pendant les vac. scolaires cours avec GMS uniquement les samedis

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)

Un site du Groupe **EUR LIBERMS**

www.bains-couloubret.com
Promenade Paul Salette - 09110 Ax-les-Thermes

05 61 02 64 41

LES BAINS DU COULUBRET



Venez vous relaxer dans l'eau thermale
chaude et bienfaisante dans une atmosphère unique.



LES BAINS DU COULUBRET

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

esf AX 3 DOMAINES

AX 3 DOMAINES

◆ TARIFS
◆ PLAN DES PISTES
◆ 2023/24

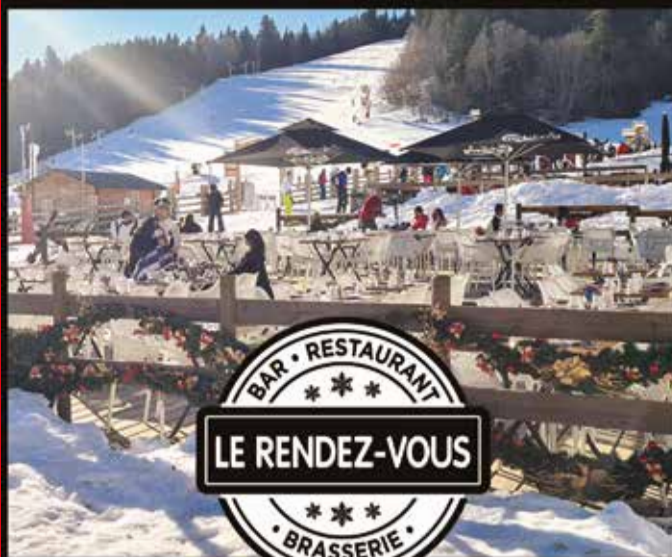


www.esf-ax.com



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

FONDUE ET RACLETTE À VOLONTÉ
SPÉCIALITÉS MONTAGNARDES



06 79 04 60 71 Bonascre - Ax 3 domaines

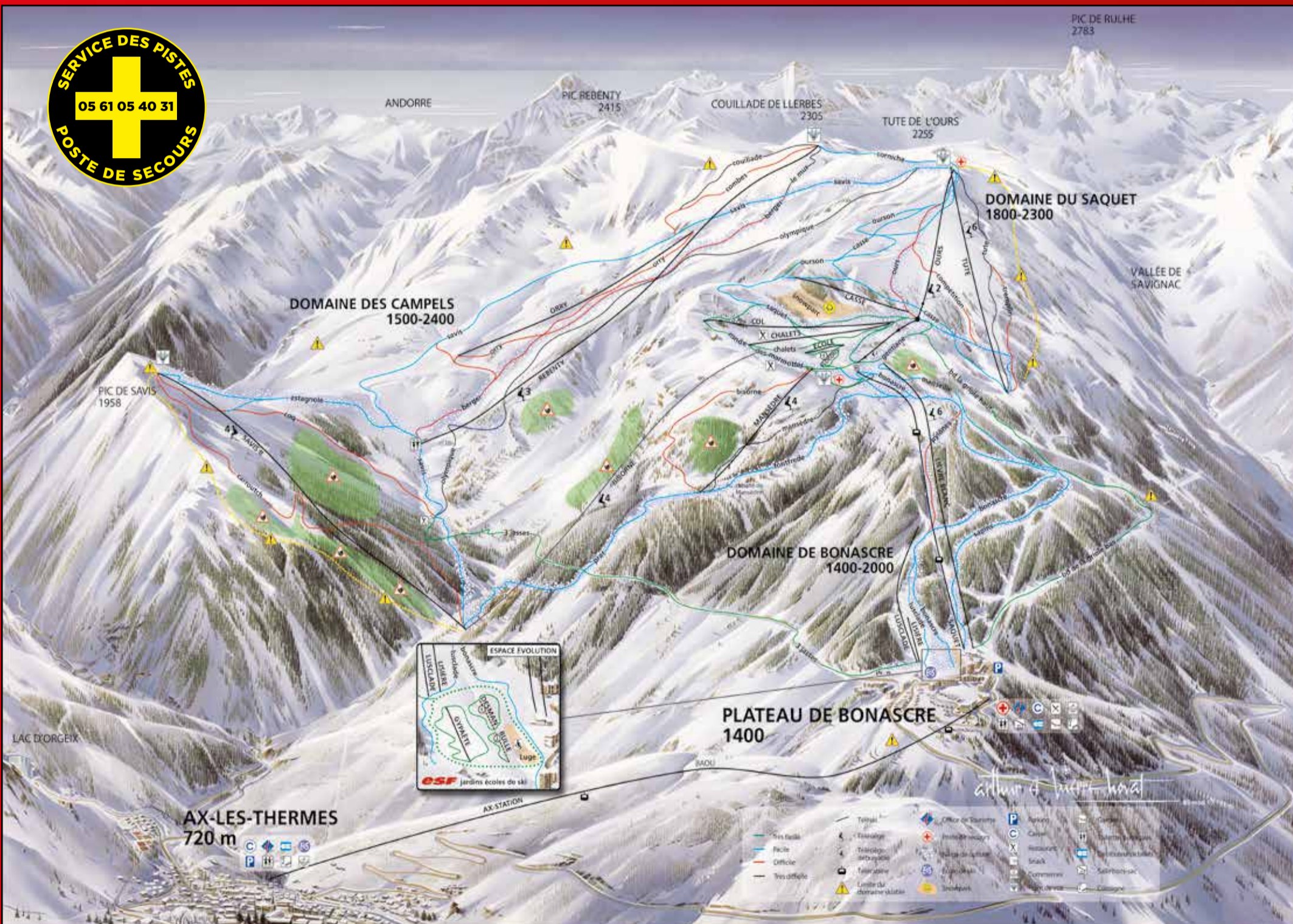
INTERSPORT
Nikita sports
Ax 3 Domaines
LOCATION DE SKIS
RÉPARATION
VENTE
05 61 02 06 81
nikitabonascre@gmail.com

sherpa
Ouvert en saison (hiver / été)
Produits régionaux / Local products
Pain et viennoiseries / Bread and pastries
Presses / Presses
SHERPA Ax 3 Domaines
Plateau de Bonascre
Place de la Truite
05 61 05 26 57
www.sherpa.com
Pour votre santé, manger au moins 5 fruits et légumes par jour | www.mangerbouger.fr

SKIMIUM
www.sport-location-ski.fr
À TOUT GLISSE
05 61 03 56 09
LOCATIONS SKIS, SNOWS
MINIS-SKIS, SKIS COURTS
RAQUETTES, LUGES, VTT
Imm. "Le Roc Blanc" - Ax 3 Domaines
sous le restaurant le KOMO près de l'ESF, face à la zone débutants - ESPACE ÉVOLUTION

www.leptitmontagnard.fr
Hôtel • Restaurant • Traiteur**
Le P'tit Montagnard
Place du marché - Ax les Thermes • 05.61.64.22.01

SPORTS BONASCRE
MATÉRIEL DE SPORT
SKIS, SNOWBOARDS, SNOWSCOOTERS
LOCATION / VENTE
RÉPARATION TOUTES MARQUES
sous la Billeterie • Résidence Le Savy
05 61 64 23 95
electrique.bike.lauragais@gmail.com



ESF
AX 3 DOMAINES
A young woman in ski gear smiling.

L'ANNEXE
AX LES THERMES
RESTAURANT
07 87 41 61 65
Camping le Malazeou
09110 Ax-les-Thermes
annexe.ax@gmail.com

SKISET
VOTRE MAGASIN DE LOCATION DE SKI
ISARDS 2 & 3
Entretien | Gardiennage
Magasin au pied des pistes
05 61 66 97 16

librairie
LES BEAUX LIVRES
Ouverture de 9h15 à 12h15
et de 14h45 à 19h
• Du mardi au samedi en basse saison
• Tous les jours pendant les vacances scolaires
• Librairie générale et régionale
• Cartes et guides de randonnée
• Cartes postales
• Commandes de librairie
Stéphanie DENJEAN
Galerie du Grand Tétrás
Avenue Delcassé
09110 AX-LES-THERMES
06 88 38 66 72
www.librairie-lesbeauxlivres.fr

LOCATION - VENTE - REPARATION
GAU SPORT
GARDIENNAGE
AX 3 DOMAINES
Aux Pieds Des Pistes Depuis 1973
gausport.com - 05 34 14 65 79

SUPERETTE Proxi
RÔTISSERIE
FROMAGE ET CHARCUTERIE À LA COUPE
LIVRAISON À DOMICILE
tél: 05 61 64 22 36 - 5, place Roussel - 09110 Ax les Thermes

Le Komo
BAR | RESTAURANT | BRASSERIE
Spécialités Montagnardes
RACLETTE - FONDUES - TARTIFLETTE ...
Bonascre 09110 Ax les Thermes - 05 61 64 29 13

FNAM
LOCATION • TRANSACTION • SYNDIC
AX-LES-THERMES • AX 3 DOMAINES
CHARLES DANIEL
IMMOBILIER
www.ax-immobilier.com
+33 5 61 64 33 75
charlesdanel@ax-immobilier.com