

# Cet hiver, je me mets au ski !



## PACK PREMIÈRE FOIS pour les filles

100% facile

Pour rester en famille ou entre amis,  
**CRÉER  
SON PROPRE  
GROUPE**



## PACK PREMIÈRE FOIS

Oui, le ski est un vrai moment de plaisir !  
Si vous en doutez, si l'idée de dévaler les pentes  
vous donne quelques frissons, c'est que vous n'avez  
pas encore rencontré l'esf.  
En l'occurrence, votre coach esf.

Rassurez-vous, elle n'est pas là pour jouer les profs !  
Elle vous apprendra les bases, avec des ateliers  
ludiques, dans un esprit 100 % fun et détendu.  
Pas de stress...

Vous progressez à votre rythme, sans efforts  
démessurés. Juste le B.A.-BA... et quelques fous rires,  
c'est sûr !

En plus, le programme vous laissera du temps  
pour profiter de la station.

Et vous verrez que le ski, c'est aussi fait pour vous :  
promis !

### Première Fois, que du bonheur !

#### Programme

**Jour 1** Rendez-vous à 10 h. Une petite réunion pour se connaître  
et présenter le contenu du stage.  
Échauffement et quelques étirements pour ne pas se faire mal. L'initiation  
à la pratique du ski, équilibre et découverte de la sensation de glisse  
et à 13 h, à vous le shopping, les restos, les spas...

**Jour 2** Rendez-vous à 10 h. Mise en pratique des cours de la veille,  
découverte de quelques pistes adaptées au niveau de chacun.  
Coaching individuel et exercices de groupe et à 13 h, vous avez bien mérité  
un hammam !

Groupe

WEEK-END  
125 €  
par  
personne



Apprendre le ski  
quand on est adulte,  
c'est possible  
et c'est ludique !



L'esf va  
vous séduire...

Vivez l'esf autrement



## PACK 1<sup>ère</sup> FOIS

125 € par personne (base 4 « filles »)  
2 jours (2 x 3 heures)

L'ESF de Saint Gervais met à votre  
disposition :

- un accueil personnalisé
- des installations appropriées
- les forfaits remontées mécaniques
- des pauses gourmandes

En plus de nos compétences et de notre  
bonne humeur,  
nous vous proposons :

- l'accompagnement chez un loueur de  
matériel
- des conseils pour l'après-ski et la détente

Le Pack 1<sup>ère</sup> fois peut être possible pour un  
groupe de 5 personnes :  
110 €/personne

Pour tous renseignements complémentaires,  
Contactez-nous :

esf.stgervais@wanadoo.fr  
04 50 47 76 21 ou 04 50 93 10 14