

## Comment s'inscrire en ligne :

1/ Vous n'êtes pas encore adhérent(e) :

### INSCRIVEZ-VOUS

- Directement en ligne avec paiement sécurisé par CB
- Par courrier en payant par chèque
- Dans un de nos secrétariats

C'est par ici !

Si vous n'êtes pas encore adhérent  
Inscivez-vous (cotisation annuelle de 20€)

En ligne avec paiement sécurisé par carte bancaire

Par courrier en payant par chèque

En prenant rendez-vous dans un de nos secrétariats

2/ Vous êtes adhérent(e), vous connaissez le mail transmis à l'ES13 lors de votre inscription :

### ACTIVEZ VOTRE COMPTE

Une fois les infos saisies vous recevrez un mail avec un lien vous permettant de créer vos identifiants.

C'est par ici !

Si votre compte adhérent n'est pas activé  
Activez votre compte

Vous pourrez modifier vos informations personnelles, télécharger votre carte d'adhérent, renouveler votre adhésion et faire vos achats en ligne

Email\*

Votre nom\*

Votre prénom\*

Créer

\*Champs obligatoires

3/ Vous êtes adhérent(e), vous souhaitez activer votre compte mais vous ne vous rappelez plus du mail transmis lors de votre inscription :

### CONTACTEZ L'ES13

C'est par ici !

En cas de besoin contactez-nous  
au 04 91 04 78 23 ou 04 91 04 78 00  
9h à 12h - 13h30 à 16h  
(sauf vendredi 15h)

4/ Vous avez déjà activé votre compte adhérent :

### CONNECTEZ-VOUS

C'est par ici !

Si vous n'êtes pas encore adhérent  
Inscivez-vous (cotisation annuelle de 20€)

Email\*

Mot de passe\*

Se souvenir de moi

Se connecter

Mot de passe oublié ?

**es13**   
L'EXPERT DES LOISIRS  
pour les jeunes de + de 55 ans

## INFOS ET RÉSERVATIONS

### AIX EN PROVENCE

3 av Baudouin  
13090 Aix en Pce  
04 42 52 53 61

### ARLES

31 rue de  
Chartrouse  
13200 Arles  
04 90 96 00 90

### AUBAGNE

10 av Joseph Fallen  
13400 Aubagne  
04 42 01 63 01

### GANAY

8 bd Ganay  
13009 Marseille  
04 91 78 84 43

### ISTRES

La Regalido  
Chemin du  
Castellan  
13800 Istres  
04 42 55 14 85

### JEAN MARTIN

10 rue Jean Martin  
13005 Marseille  
04 13 31 04 02

### LA DURANNE

245 av Augustin  
Fresnel  
13100 Aix en Pce  
04 42 28 30 30

### LA TIMONE

58 av de la Timone  
13010 Marseille  
04 13 31 03 84

### LA VALBARELLE

170 bd de la Valbarelle  
13011 Marseille  
04 13 31 05 91

### LE DORMOY

33 rue Marx Dormoy  
13004 Marseille  
04 13 31 03 96

### LE FLORIAN

197 bd de Pont de  
Vivoux  
13010 Marseille  
04 13 31 04 64

### LE VERDURON

15 allée des Vignes  
13015 Marseille  
04 13 31 04 93

### LES OLIVES

259 av des Olives  
13013 Marseille  
04 13 31 04 00

### MARSEILLE NORD

Centre Culturel de  
la Rose,  
Traverse de la  
Semoulerie  
13013 Marseille  
04 91 66 46 04

### PELLISSANNE

247 ch. des Cigales  
13330 Pelissanne  
04 13 31 05 95

### ROME

118 rue de Rome  
13006 Marseille  
04 91 92 10 01

### SIEGE SOCIAL

148 rue Paradis  
13006 Marseille  
04 91 04 78 00

### ST JOSEPH

25 bd Dorgeles  
13014 Marseille  
04 13 31 03 81

# ACTIVITÉS POLE ES13 VALBARELLE

170, BD DE LA VALBARELLE,  
13011 MARSEILLE  
04 13 31 05 91

CONTACT :  
ANIMATEUR.VALBARELLE@ES13.COM

TOUTES LES ACTIVITÉS SE RÈGENT AU TRIMESTRE

IL FAUT ÊTRE ADHÉRENT ES13 POUR PARTICIPER  
AUX ACTIVITÉS ET BÉNÉFICIER DE NOMBREUX  
AVANTAGES

ADHESION 20€ PAR AN  
ACTIVITÉS À PARTIR DE 4.50€  
ACTIVITÉS SPORTIVES = CERTIFICAT MÉDICAL

TRANSPORTS :

BUS : 15-18-40

N'OUBLIEZ PAS QUE L'ES13 VOUS OFFRE UNE GAMME  
DE SERVICES INCLUANT VOYAGES, BILLETTERIE,  
SORTIES, ACTIVITÉS DIVERSES, RANDONNÉES  
AINSI QUE DES OFFRES COMMERCIALES À DÉCOUVRIR  
SUR NOTRE SITE

WWW.ES13.COM

AVEC LE SOUTIEN DU  
DÉPARTEMENT  
**BOUCHES  
DU RHÔNE**

RETROUVEZ NOUS :  
WWW.ES13.COM  
WWW.ENSEMBLECHEZVOUS.FR  
@ES13.LEXPERTDESLOISIRS  
@ENERGIESOLIDAIRETS

**es13**   
L'EXPERT DES LOISIRS  
pour les jeunes de + de 55 ans

| LUNDI                         | MARDI  | MERCREDI                       | JEUDI  | VENDREDI               |
|-------------------------------|--|--------------------------------|--|------------------------|
| 13h30 - 16h30<br>Informatique | 9h00-12h00 / 13h30-16h30<br><small>Cours particuliers sur ed</small> | 14h00 - 17h00<br>Arts créatifs | 13h30 - 16h30<br>The dansant (1 fois par mois) | 13h30 - 15h30<br>Chant |
| 13h30 - 17h00<br>Loto         |  | 13h30 - 17h00<br>Loto          |  |                        |

Clubs  
 Divers

30 conférences en visio (ZOOM)  
Entre octobre et juillet 2025 : 50€

(consultez le programme après de nos ateliers 132)

| LUNDI                          | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI                        | VENDREDI              |
|--------------------------------|--|---|------------------------------|-----------------------|
| 9h00 - 10h00<br>Pilates        | 13h30 - 15h00<br>Danse en ligne niveau moyen | 10h30 - 12h00<br>Danse en couple                | 9h00 - 10h00<br>Pilates      | 9h00 - 10h00<br>Yoga  |
| 10h00 - 11h00<br>Gym équilibre |  | 15h00 - 16h30<br>Danse en ligne niveau débutant | 10h00 - 11h00<br>Gym tonique | 10h00 - 11h00<br>Yoga |
| 10h00 - 11h00<br>Gym tonique   |  |   |                              |                       |

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h00 - 10h30  
Italien débutant initié

10h30 - 12h00  
Italien intermédiaire

13h30 - 15h00  
Anglais intermédiaire

15h00 - 16h30  
Anglais avancé