

# 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  
Inscrivez-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  
Inscrivez-vous (cotisation annuelle de 20€)

Email\*

Mot de passe\*

☐ Se souvenir de moi

Se connecter

Mot de passe oublié ?



## INFOS ET RÉSERVATIONS

### AIX EN PROVENCE

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

### ARLES

31 rue de  
Chartreuse  
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

### PELISSANNE

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 ROME

118, RUE DE ROME,  
13006 MARSEILLE  
04 91 92 10 01

CONTACT :  
ANIMATEUR.ROME@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 :  
METRO LIGNE 1 ET 2  
BUS: 54  
TRAM LIGNE 3

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



RETROUVEZ NOUS :  
WWW.ES13.COM  
WWW.ENSEMBLECHEZVOUS.FR  
@ES13L'EXPERTDESLOISIRS  
@ENERGIESOLIDAIRE13



| LUNDI                      | MARDI | MERCREDI | JEUDI                             | VENDREDI | Clubs<br>Divers |
|----------------------------|-------|----------|-----------------------------------|----------|-----------------|
| 10h00 - 12h00<br>Aquarelle |       |          | 9h00 - 10h30<br>Chant             |          |                 |
|                            |       |          | 10h30 - 12h00<br>Chant            |          |                 |
| 13h30 - 15h30<br>Aquarelle |       |          | 13h30 - 15h00<br>Atelier écriture |          |                 |
|                            |       |          | 15h00 - 16h30<br>Atelier écriture |          |                 |

30 conférences en visio (ZOOM)  
Entre octobre et juillet 2026 : 50€  
(Demandez le programme auprès de vos antennes ESI3)

| LUNDI                                                              | MARDI                                                                     | MERCREDI                  | JEUDI                           | VENDREDI |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------|
| 9h00 - 10h00<br>Yoga                                               | 9h00-10h00<br>Yoga                                                        |                           |                                 |          |
| 10h00 - 11h00<br>Yoga                                              | 10h00-11h00<br>Yoga                                                       | 9h00-10h00<br>Pilates     | 9h00-10h00<br>Gym tonique       |          |
| 11h00 - 12h00<br>Qi-qong<br>(palais longchamp)                     | 9h00-10h00<br>Gym relax<br>(CMA Michel Levy)<br>15 rue Pierre Laurent     | 10h00-11h00<br>Stretching | 10h00-11h00<br>Pilates          |          |
|                                                                    | 10h30-12h00<br>Marche nordique / Bâtons<br>(1sem/2 Parc Borély ou Pastré) | 11h00-12h00<br>Fit Zen    | 11h00-12h00<br>Fit Zen          |          |
| 14h00 - 15h30<br>Danse en ligne<br>(Studio 2000 - 167 rue Paradis) | 13h30 - 14h30<br>Gym équilibre                                            |                           | 15h00 - 16h00<br>Danse en ligne |          |
|                                                                    | 14h30 - 15h30<br>Pilates                                                  |                           |                                 |          |

| LUNDI | MARDI                                   | MERCREDI                                  | JEUDI | VENDREDI                               |
|-------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------|----------------------------------------|
|       | 9h00-10h30<br>Espagnol<br>intermédiaire | 9h00 - 10h30<br>Espagnol débutant initié  |       |                                        |
|       |                                         | 10h00 - 11h30<br>Anglais intermédiaire    |       |                                        |
|       |                                         | 10h30 - 12h00<br>Espagnol débutant initié |       | 10h30 - 12h00<br>Anglais avancé        |
|       | 14h00 - 15h30<br>Italien intermédiaire  |                                           |       | 13h30 - 15h00<br>Anglais intermédiaire |