



GUIDE SPORTIF DE L'AMSLF



SAISON
2018/2019

www.amslfrejus.com

ÉDITO

4400 licenciés : ce seul chiffre illustre combien notre ville aime le sport, et ce, quel que soit son mode de pratique : en loisir, de manière plus intensive, ou au plus haut niveau, mais toujours avec ce lien convivial, voire familial, qui unit tous les Amsélistes.

Car l'AMSLF est une grande famille qui, depuis plus de 40 ans, a vu passer plusieurs générations. Les "jeunes" des débuts ont grandi. Ils ont eu des enfants devenus Amsélistes, qui ont eu des enfants à leur tour, eux aussi sociétaires de cette grande et belle association, de cette grande et belle famille.



Au fil de ces années, la ville de Fréjus a été à leurs côtés, les voyant grandir, les aidant à grandir. Un lien qui perdure aujourd'hui car plus que jamais, la Ville, qui a récemment reçu le label de « ville active et sportive », est « le » partenaire de l'AMSLF.

Partenaire tout d'abord, à travers une subvention municipale nécessaire à la vie et au développement des sections, ou encore, des aides financières ponctuelles pour les meilleurs de nos athlètes.

2

Partenaire également, à travers la mise à disposition de nombreux équipements, mais également d'agents municipaux, éducateurs brevetés et diplômés, qui forment et encadrent avec cette seule ambition d'engendrer plaisir et bien-être, mais aussi, pour ceux qui le souhaitent, de tendre vers l'excellence.

Partenaire enfin, à travers des investissements continus, pour que toujours, votre pratique sportive s'exerce de manière optimale, dans le confort et la sécurité. Je pense ici à la nouvelle base nautique Marc-Modena, moderne, fonctionnelle, idéalement intégrée et devenue la vitrine du front de mer fréjusien. Je pense aussi aux aménagements de la Halle Sainte-Croix, induits par l'accession - le retour même devrais-je dire - de nos volleyeurs au monde professionnel, sur les traces d'un glorieux passé. Je pense enfin aux projets en cours, de la salle du futur pôle enfance Sainte-Croix, aux équipements de proximité de Saint-Aygulf, sans oublier le futur stade modulable, prochainement mis en œuvre sous l'égide de la CAVEM, qui prendront corps dans les toutes prochaines années.

Aux côtés de mon équipe municipale, et notamment de mon premier Adjoint, Richard Sert, et de mon Adjoint au Sport, Fabrice Curti, qui s'impliquent quotidiennement pour le sport fréjusien, je suis le premier supporter de l'AMSLF.

Ensemble, nous continuerons à mettre nos moyens au service de l'AMSLF pour que vous, Amsélistes, puissiez pratiquer et vivre au mieux votre sport. Et être toujours, grâce à votre simple passion comme à vos résultats sur le plan national comme international, les premiers et formidables ambassadeurs de notre ville !

Belle saison sportive à tous !

David RACHLINE,
Maire de Fréjus



MOT DU PRÉSIDENT

Chers amis sportifs,

L'AMSLF rayonne grâce aux résultats de ses sportifs et rayonne également sur le web et les réseaux sociaux. Après un an de travail un nouveau site internet a vu le jour. C'est le guide des sports dématérialisé, avec en plus toute l'histoire de l'AMSLF, les figures de l'association, et les événements qui rythment une saison sportive au sein de l'AMSLF.

Je vous souhaite à tous une excellente année sportive, sans oublier de remercier toutes les personnes qui œuvrent au quotidien pour le bon fonctionnement de l'AMSLF : bénévoles, éducateurs...

Et merci à vous sportifs, du loisir, amateurs et compétiteurs.



Hervé De SERNA,
Président Général
de l'AMSLF



LE SITE INTERNET OFFICIEL www.amslfrejus.com

Toutes les infos sur les sections, les horaires et lieux des cours sont à votre portée en quelques clics, depuis votre ordinateur, tablette ou smartphone.



LA PAGE FACEBOOK AMSL Fréjus

Likez la page officielle pour ne manquer aucune information de notre association. Encouragez nos sportifs, félicitez les champions, participez à nos événements. Découvrez les entraînements, compétitions en vidéo ou en photo et surtout partagez les publications pour que votre club omnisport rayonne !



INFORMATIONS PRATIQUES

LA CARTE D'ADHÉRENT

Elle vous sera remise dans la section choisie lors de votre inscription et après règlement. Veuillez y apposer une photo d'identité.

Elle a plusieurs avantages :

- Elle vous sert de reçu
- Lors d'inscriptions dans plusieurs sections de l'AMSLF, présentez-là pour être exonéré de la cotisation AMSLF (55€ enfants et 75€ adultes)
- Elle vous fait bénéficier d'avantages dans les magasins partenaires de votre section.

INSTALLATIONS SPORTIVES

SIÈGE DE L'AMSLF - 230 RUE DES MARSOUINS - TÉL. 04 94 51 55 39
DIRECTION DES SPORTS ET DE LA JEUNESSE - TÉL. 04 94 51 97 40

4

Halle des sports de Sainte-Croix
Aïkido, Danse, Judo, Karaté Krav-maga, GV,
Volley-ball, Taekwondo
Tél. 04 94 53 73 68

Gymnase des Chênes
Av du XVe Corps
Basket-ball
Tél. 04 94 17 03 08

Salle Pierre-Argenti - Villeneuve
Boxe
Tél. 04 94 51 02 03

Espace Jo Tedesco
rue de la Tourrache
Gymnastique artistique, Cross Training Gym
Tél. 09 51 31 34 10

Salle André Léotard
50 rue de la Montagne
Escrime

Salle Roland Surfaro - Villeneuve
Musculation - Danse
Tél. 04 94 53 87 48

Salle Jean Vilain - Quartier Villeneuve
Handball, Tennis de table, Taekwondo
Tél. 04 94 51 33 23

Salle Régis Auzereau
Saint Aygulf
Judo
Tél. 04 94 81 37 56

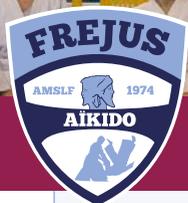
Base Nature François Léotard
1196 Bd de la Mer
Athlétisme, VTT, Triathlon, Rugby féminin et
Rugby golf
Tél. 04 94 51 91 10

Piscine Maurice Giuge - Base Nature
Natation, Sports & Handicaps
Tél. 04 94 51 97 28

Complexe Guy-David
Stade Gallieni
Avenue Henri-Giraud
Athlétisme, Triathlon, Sports & Handicaps
Tél. 04 94 53 27 52

Piscine Gallieni
Natation, Triathlon, Sports & Handicaps
Tél. 04 94 53 23 00

Salle Gallieni
Athlétisme, GV, Volley-ball, Twirling-bâton,
Basket-ball
Tél. 04 94 44 42 44



AÏKIDO

LIEU DE PRATIQUE

DOJO

Halle de Sainte-Croix
230 rue des Marsouins
83600 Fréjus

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des cours.

- 1 certificat médical
- 3 enveloppes timbrées à l'adresse de l'adhérent
- 1 formulaire de licence et la fiche d'inscription à remplir sur place

ÂGE

à partir de 13 ans
(Possibilité d'un cours d'essai gratuit)

REPRISE DES COURS

Mercredi 5 septembre

PLANNING

JOURS HORAIRES	Mercredi, Vendredi et Samedi	19h00 - 20h30
---------------------------	------------------------------	---------------

5

TARIFS

COTISATION ANNUELLE	
Né après le 01/09/2006	80 € <i>(AMSLF 55 € + FFAAA 25 €)</i>
Né avant le 31/08/2006	92 € <i>(AMSLF 55 € + FFAAA 37 €)</i>
Adultes (+16 ans)	112 € <i>(AMSLF 75 € + FFAAA 37 €)</i>



PRESTATION PROFESSEUR	
PAIEMENT MENSUEL <i>(au 1er cours de chaque mois)</i>	
- 16 ans et étudiants 40 €	Adultes 50 €



PAIEMENT TRIMESTRIEL			
<i>(uniquement si remise des 3 chèques en octobre)</i>			
	- 16 ans & étudiants	Adultes	Date d'encaissement
Septembre à Décembre	120 €	140 €	Au 1er cours
Janvier à Mars	100 €	130 €	Début janvier
Avril à Juin	100 €	130 €	Début avril

CONTACT

Professeur : Alain Guerrier
7è dan Aïkikai BE2 - 06 63 06 14 00
Président : Hervé JOAN - 04 94 52 91 06
www.alain-guerrier.fr



ATHLÉTISME

<p>LIEUX DE PRATIQUE</p> <p>STADE GALLIENI Avenue Henri-Giraud</p> <p>BASE NATURE 1196 Boulevard de la Mer</p> <p>NATURE La lieutenante ou Estérel</p>	<p>INSCRIPTIONS</p> <p>Stade Gallieni à partir du mercredi 5 Septembre 13h30 et 17h30.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Certificat médical - Cotisation - fiche d'inscription à télécharger sur www.amslfrejus.com page athlétisme 	<p>ÂGE</p> <p>À partir de 3 ans</p> <p>REPRISE DES COURS</p> <p>Compétition + course hors stade : Lundi 03/09. Enfants et jeunes : mercredi 05/09.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6

TARIFS

ATHLÉ - ÉDUCATION & JEUNESSE	1 chèque ordre AMSLF	1 chq. AMSLF Athlétisme
BABY ATHLÉ (2015 - 2014 - 2013)	55 €	85 €
ÉVEIL ATHLÉTIQUE / POUSSINS (2012 - 2008)	120 €	30 €
BENJAMINS / MINIMES LOISIRS (2007 - 2004)		
ATHLÉ - COMPÉTITION		
CADETS / JUNIORS (2003 - 2000)	130 €	30 €
ADULTES (1999 et avant)	150 €	30 €
HORS STADE & LOISIRS		
COURSE HORS STADE (1999 et avant)	120 €	30 €
TRAIL (1999 et avant)	120 €	30 €
REMISE EN FORME ET RUNNING MARCHE NORDIQUE	75 €	100 €

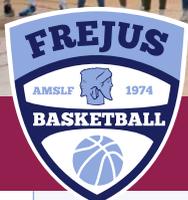
CONTACT

Yves Brenier : 06 60 04 89 55
Frédéric Roger (président) : 06 24 80 19 22



PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ATHLÉ - ÉDUCATION & JEUNESSE - Yves Brenier : 06 60 04 89 55						
BABY ATHLÉ (2014)		17h15 - 18h Stade Gallieni				
BABY ATHLÉ (2014 - 2013)			10h30 - 11h30 Gallieni	17h00 - 18h00 Gallieni		11h - 12h Gallieni
ÉVEIL ATHLÉ & POUSSINS (2008 à 2012)			10h - 11h30 13h30 à 15h Gallieni		Poussins avancés 17h30 - 19h Gallieni	
BENJAMINS (2007 - 2006)	15h30 - 17h Gallieni avec classe des Chênes		15h30 - 17h30 Gallieni	15h30 - 17h Gallieni avec classe des Chênes	17h30-19h30 Gallieni	
MINIMES (2005 - 2004)			14h00 - 16h00 Gallieni	15h30 - 17h Gallieni avec classe des Chênes	17h30-19h30 Gallieni	14h - 16h Gallieni Hors période de compétition
ATHLÉ - COMPÉTITION (ADOS & ADULTES) 2003 et avant Jean-Charles Balme : 06 62 21 20 42						
1/2 FOND CROSS COUNTRY		18h15 - 20h Gallieni	15h30 - 17h30 Nature	18h 15- 20h Base nature		9h-11h nature
SPRINT	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	16h - 18h Nature	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	
HAIES	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	13h30 - 15h30 Gallieni	18h - 20h Gallieni	18h30 - 20h30 Gallieni	14h - 16h Gallieni
ÉPREUVES COMBINÉES	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	13h30 - 15h30 Gallieni	18h - 20h Gallieni	18h30 - 20h Gallieni	14h - 16h Gallieni
HAUTEUR TRIPLE LONGUEUR	17h30-19h30 Gallieni		18h - 19h30 Gallieni			
LANCERS			13h30 - 15h30 Gallieni	17h - 18h30 Gallieni		14h - 16h Gallieni
SAUT à la PERCHE		18h - 20h Gallieni	13h30 - 15h30 Gallieni		18h30 - 20h30 Gallieni	14h - 16h Gallieni
ATHLÉ - LOISIR ADULTES (À partir de 1999) - Abdelhakim Zilali : 06 65 45 73 42						
TRIAL	<i>(Prépa physique)</i> 19h00 - 20h Gallieni	18h30 - 20h Gallieni		18h30 - 20h Base Nature		Sortie nature <i>(Samedi ou dimanche)</i>
COURSE HORS STADE		18h30 - 20h Gallieni		18h30 - 20h Base Nature		
REMISE EN FORME		18h30 - 20h Gallieni		18h30 - 20h Gallieni		
MARCHE NORDIQUE						



BASKET BALL

LIEUX DE PRATIQUE

GYMNASSE DES CHÊNES

Av du XVe corps d'armée

SALLE GALLIENI

Avenue Henri-Giraud

INSCRIPTIONS

Lundi 3 septembre 17h-20h.
 Du lundi au vendredi de 17h à 19h
 - 1 certificat médical ou questionnaire santé
 - 2 photos d'identité
 - La fiche d'inscription à remplir sur place
 - Chèque 15€ AMSLF Basket (équipement)
 - 1 enveloppe timbrée à l'adresse du licencié

ÂGE

À partir de 5 ans

REPRISE DES COURS

Lundi 3 septembre

PLANNING

8

CATÉGORIES	TARIFS	HORAIRES	LIEUX
BABY BASKET U (2012 ET +)	90 €	Mercredi 17h30-18h45	Gallieni
MINI POUSSINS U9	140 €	Mardi et Jeudi 17h-18h30	Les Chênes
POUSSINS (2008-09) U11M		Mercredi 17h-18h30 Lundi 17h30-18h45	Les Chênes Gallieni
POUSSINES (2008-09) U11F -U11 PL		Mardi et Vendredi 17h-18h30	Les Chênes
BENJAMINS (2006-07) U13M		Lundi 18h30-20h Vendredi 18h45-20h15	Les Chênes Gallieni
BENJAMINES (2006-07) U13F		Mardi et Jeudi 18h30-20h	Les Chênes
MINIMES 1 (2004-05) U15M		Vendredi 18h30-20h Mercredi 18h45-20h15	Les Chênes Gallieni
U15M2		Jeudi 18h-19h Vendredi 17h30-18h45	Gallieni
MINIMES (2004-05) U15F		Mercredi 18h30-22h Lundi 18h45-20h15	Les Chênes Gallieni
CADETS (2002-03) U17M		Mercredi 20h-22h Lundi 20h15-22h	Les Chênes Gallieni
U18M		Lundi 20h-22h	Les Chênes
U18F	Mercredi 18h30-21h	Victor Sergent St-Raphaël	
JUNIORS (2001-99-00) U20M	150€	Mercredi 20h15-22h Vendredi 20h-22h	Gallieni Les Chênes
U 20 M2		Mardi 20h15-22h Vendredi 20h15-22h	Gallieni
PNM		Mardi et Jeudi 20h-22h	Les Chênes
LOISIRS		40€	Samedi 10h30-13h

CONTACT

Bureau : 04 94 53 08 52 (entre 17h et 20h)
 Dominique Aznar - 06 63 60 93 11

TARIFS AUTRES

Dirigeant non joueur (1997 et -)	45 €
Entraîneur	75€



BOXE ANGLAISE

LIEU DE PRATIQUE

SALLE

PIERRE-ARGENTI
maison de quartier de
Villeneuve
83600 Fréjus

INSCRIPTIONS

Sur le lieu et aux heures des
entraînements à compter du
lundi 27 août
- 1 certificat médical
- 2 photos d'identité
- la fiche d'inscription à
remplir sur place

ÂGE

à partir de 6 ans filles et
garçons

REPRISE DES COURS

Lundi 27 août à 17h00

PLANNING

ÉCOLE DE BOXE (FILLES ET GARÇONS)	De 6 à 10 ans	Mercredi 10h-11h30
BOXE LOISIRS (FILLES ET GARÇONS)	Cadets, Juniors et Seniors	Mardi et Jeudi 17h-20h
BOXE COMPÉTITION (FILLES ET GARÇONS)	Benjamins, Minimes et Cadets	Lundi, Mercredi et Vendredi 17h-18h30
	Juniors et Seniors	Du lundi au vendredi 18h30 -20h

TARIFS

AMSLF + LICENCE FFB	
De 6 à 10 ans	72 €
De 10 à 13 ans	82 €
De 13 à 16 ans	97 €
+ De 16 ans	127 €
Boxe loisir adultes	147 €

CONTACT

Siège section Boxe
Antoine Curti - 04 94 51 02 03
Aux jours et heures d'entraînement

Tenue de sport **obligatoire**



CLUB NAUTIQUE COMPÉTITION

LIEU DE PRATIQUE

BASE NAUTIQUE
Boulevard d'Alger
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

Aux horaires d'entraînement
- 1 fiche inscription AMSLF à
remplir sur place

ÂGE

Optimist à partir de 8 ans
Funboard / Planche à
partir de 12 ans

REPRISE

Mi-septembre

PLANNING

10

ÉQUIPES COMPÉTITIONS
FUNBOARD ET OPTIMIST

MERCREDI

14h - 17h

SAMEDI

14h - 17h

TARIFS

COTISATION AMSLF + LICENCE FFV

Compétition

210 €

AUTRES

Organisation de régates

CONTACT

Président : Mathieu Brun-Rigaud
06 87 65 49 88
frejus.clubnautique@gmail.com
Facebook : Club Nautique Fréjus



CROSS TRAINING GYM

LIEU DE PRATIQUE

SALLE JO TEDESCO

Rue de la Tourrache
83600 Fréjus

INSCRIPTIONS

Lundi 3 Septembre.
Puis lors des entraînements
- 1 certificat médical
- La fiche d'inscription à remplir sur place
- La cotisation

ÂGE

À partir de 16 ans

REPRISE DES COURS

Lundi 3 septembre

PLANNING

JOURS	Lundi et Jeudi
HORAIRES	20h15 à 21h45

11

TARIFS

COTISATION ANNUELLE	PRESTATION PROFESSEUR				
	Année	1er trimestre sept-déc	2è trimestre jan-mar	3è trimestre avr-juin	
75 €	1 cours par semaine	175€	70 €	55 €	55 €
	2 cours par semaine	345€	130 €	110 €	110 €

CONTACT

Professeur Eric Pech : 06 09 59 93 66
pecheric@live.fr

Page Facebook : AMSLF Cross Training Gym

Qu'est-ce que le Cross training gym?

C'est un entraînement qui consiste à préparer le corps dans son ensemble afin d'acquérir ou améliorer les qualités nécessaires à la pratique de n'importe quel sport, à savoir souplesse, force, explosivité, endurance... La pratique dans un gymnase spécialisé permet de découvrir les agrès gymniques et renforce le corps en réalisant des figures de base en gymnastique.



CYCLOTOURISME

LIEUX DE PRATIQUE

Massif de l'Estérel

Région PACA

INSCRIPTIONS

Lors des réunions de la section, chaque premier jeudi du mois à 18h00, salle J. Marquès, halle des sports de Ste-Croix

- 1 fiche inscription AMSLF
- certificat médical pour une première inscription
- le règlement
- Tout dossier incomplet ne sera pas retenu

ÂGE

Adultes + de 18 ans

REPRISE

Pratique de la discipline toute l'année

PLANNING

12

JOURS	HORAIRES	LIEU DE DÉPART
Mardi, Jeudi et Samedi (matin)	Départ entre 7h30 et 9h suivant la saison	Monument de l'Afrique Noire, Esplanade des Tirailleurs Sénégalais, Fréjus-Plage
Dimanche (matin)		Rue Jean-Jaurès, Office de tourisme, Fréjus-centre

TARIFS

ADHÉSIONS	INDIVIDUEL	COUPLE
AMSLF + FFCT petit braquet	120 €	225 €
AMSLF + FFCT grand braquet	170 €	320 €
ESTIVANTS 1ER JANVIER AU 31 DÉCEMBRE	37,5 € (licenciés FFCT dans leur région)	
	82 € (non-licenciés FFCT dans leur région)	
Souscription à la revue : ajouter 24 €		

CONTACT

Présidente : Martine Henon
 06 75 30 88 53
 amslf83@outlook.fr
 Site web : <http://amslrfrejus.ffct.org>

Activité VTT toute l'année sous la responsabilité d'un initiateur (selon les disponibilités).
 Les Vélos à Assistance Electrique (VAE) sont acceptés lors des sorties.



DANSE BOLLYWOOD, ORIENTALE & TRIBAL FUSION

LIEUX DE PRATIQUE

SALLE Charles DENIS
Saint-Aygulf

SALLE R. SURFARO
Salle de fitness
Villeneuve
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des cours.
- 1 certificat médical
- 1 fiche d'inscription AMSLF

ÂGE

à partir de 5 ans
(Un cours d'essai gratuit)

REPRISE DES COURS

Mardi 18 septembre

PLANNING

BOLLYWOOD TOUS NIVEAUX (ADOS / ADULTES)	Mardi	20h00 - 21h00	Salle de Villeneuve
TRIBAL FUSION INTERS (ADOS / ADULTES)		21h00 - 21h30	
ORIENTALE + BOLLYWOOD ENFANTS (5-9 ANS)	Mercredi	17h00 - 18h00	Salle Charles Denis 2
ORIENTALE + TRIBAL FUSION ADOS (10-14 ANS)	Mercredi	18h00 - 19h00	Salle Charles Denis 2
ORIENTALE DÉBUTANTS / INTERS (ADOS / ADULTES)	Mercredi	20h00 - 21h00	Salle de Villeneuve

13

TARIFS

COTISATION AMSLF	CATÉGORIE	A L'ANNEE		
		1 cours par semaine	2 cours par semaine	3 cours par semaine
Moins de 16 ans 55 €	Enfants	165€ ou 55€ x 3		
Plus de 16 ans : 75 €	Ados	180€ ou 60€ x 3	240€ ou 80€ x 3	270€ ou 90€ x 3
	Adultes	225€ ou 75€ x 3	255€ ou 90€ x 3	300€ ou 100€ x 3

CONTACT

Professeur: Sindy Chebil - 06 26 06 06 25
chebilsindy@hotmail.fr

Possibilité de payer en 3 chèques.



DANSE FUSION, RAGGA, STREET, JAZZ

LIEU DE PRATIQUE

Halle de Sainte-Croix
230 rue des Marsouins
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des cours
- 1 photo d'identité
- 1 certificat médical
- 1 fiche d'inscription AMSLF à remplir sur place
- La cotisation

ÂGE

À partir de 4 ans
(Possibilité d'un cours d'essai gratuit)

REPRISE DES COURS

Mercredi 5 Septembre

PLANNING

EVEIL 4-6 ANS	Mercredi	13h30 - 14h30
STREET JAZZ ENFANTS 6-10 ANS	Mercredi	14h30 - 15h30
FUSION STREET RAGGA ADOS 11 ANS ET +	Mercredi	15h30 - 16h30
JAZZ DANCE ADULTES	Vendredi	20h30-21h30
STAGES DANSE FUSION TALONS 16 ANS ET + TOUS NIVEAUX PAIRE DE TALONS OBLIGATOIRE	un samedi par mois 10h30-12h00 15 Sept. / 10 Nov. / 8 Déc. 12 Jan. / 2 Fév. / 9 Mars 27 Avr. / 18 Mai	15€ non adhérentes AMSLF 10€ adhérentes AMSLF

14

TARIFS

COTISATION AMSLF
Moins de 16 ans 55€
Plus de 16 ans : 75€



CATÉGORIE	PRESTATION PROFESSEUR AU TRIMESTRE
	1 heure par semaine
EVEIL	50€ x 3
ENFANTS	55€ x 3
ADOS	60€ x 3
ADULTES	70€ x 3

CONTACT

Professeur : Emilie AIELLO
06 07 57 67 19
emilie.aiello@gmail.com



DANSE HIP-HOP

LIEU DE PRATIQUE

Halle de Sainte-Croix
230 rue des Marsouins
83600 FRÉJUS

CONTACT

Professeur Elvis :
06-85-71-67-72
elvis_katz@hotmail.fr

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des cours
à partir du 15 septembre.
- 1 certificat médical
- 1 fiche d'inscription AMSLF à
remplir sur place
- La cotisation

ÂGE

À partir de 6 ans
*(Possibilité d'un cours
d'essai gratuit)*

REPRISE DES COURS

Samedi 15 Septembre

PLANNING

6-12 ans	Samedi 14h - 15h
13 - 18 ans	Samedi 15h - 16h

COTISATION ANNUELLE AMSLF + prestation professeur

6 - 12 ans	210 €
13 - 18 ans	270 €

Possibilité de payer en 3 chèques. Se munir d'une paire de chaussures à usage exclusif pour la salle. Stages durant l'année (dates à déterminer)

15



DANSE JAZZ, CLASSIQUE, FLAMENCO

LIEU DE PRATIQUE

Salle de Sainte-Croix
230 rue des marsouins
83600 FRÉJUS

CONTACT

Catherine ALLARD
06-13-62-05-05

ÂGE

À partir de 8 ans
(Un cours d'essai gratuit)

REPRISE DES COURS

Mercredi 5 septembre

STAGES

FLAMENCO	Samedis 18h - 19h 6 octobre / 12 janvier / 6 avril	LE STAGE adhérents AMSLF 10€	
	JAZZ		Samedis 18h - 19h 15 décembre / 9 mars / 15 juin
	CLASSIQUE		Samedis 18h - 19h 17 novembre / 9 février / 4 mai

non-adhérents
AMSLF 15€



DANSE ZUMBA DANCE / AFRICAINE / FUNK POMPOMS GIRLS

LIEU DE PRATIQUE

Salle de Muscu-Fitness
Roland Surfaro
Villeneuve
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des cours.

ÂGE

dès 11 ans, ados, adultes

REPRISE DES COURS

Vendredi 28 septembre

PLANNING ET TARIFS

16

CATÉGORIE	HORAIRES	TARIFS
FUNKY LINE ADOS ET ADULTES	Vendredi 20h - 21h	carte 5 cours: 35 € non adhérents AMSLF
		carte 5 cours: 30 € adhérents AMSLF
ATELIERS-STAGES DANSE AFRICAINE AVEC PERCUSSIONNISTE, DANSE FUNK, ZUMBA DANCE	18h-19h Samedi 17 Novembre Samedi 15 Décembre Samedi 19 Janvier Samedi 16 Mars Samedi 18 Mai Samedi 15 Juin	le cours : 15 € non adhérents AMSLF
		le cours: 10 € non adhérents AMSLF
POMPOMS GIRLS 11-13 ANS DANSE MODERNE ET GYM AVEC POMPOM PLACES LIMITÉES SUR SELECTION	Chaque premier samedi du mois 14h30-16h30	Annuel: 200€ non adhérentes AMSLF
		Annuel: 150 € adhérentes AMSLF

CONTACT

Professeur : Roselyne Beauvois-Lesdema
06 64 85 97 64
lrozlyne@gmail.com



ESCRIME

LIEU DE PRATIQUE

SALLE DES SPORTS
COLLÈGE A. LÉOTARD
50 rue de la Montagne
83600 Fréjus

INSCRIPTIONS

Lundi 3 septembre, mercredi
5 septembre et vendredi 7
septembre de 17h30 à 19h00.
- 1 certificat médical
- 1 fiche d'inscription à remplir
sur place
- 1 fiche d'inscription club à télé-
charger sur escrimefrejus.fr

ÂGE

à partir de 3 ans
(3 essais gratuits pour tous)

REPRISE DES COURS

Lundi 10 septembre

PLANNING

CATÉGORIE	HORAIRES
BABY ESCRIME	Mercredi 16h-17h
ÉPÉE ENFANTS	Lundi 17h45-19h
FLEURET ENFANTS	Mardi 17h45-19h
GRUPE COMPÉTITION	Mercredi 17h-18h30
ÉPÉE ADULTES ESCRIME ARTISTIQUE	Lundi 19h-21h
ASSAUT LIBRE ÉPÉE FLEURET + ESCRIME ARTISTIQUE	Vendredi 17h45-21h
ESCRIME HANDI	Jeudi 17h45-21h

TARIFS

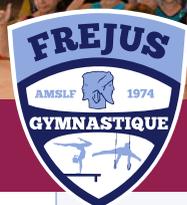
ADHÉSION AMSLF + LICENCE	
BABY ESCRIME M5 ET M7	200 €
DÉBUTANTS M9	230 €
DÉBUTANTS M11	240 €
DÉBUTANTS 1ÈRE ANNÉE + DE 16 ANS	265 €
ADULTES LOISIRS	265 €
ESCRIME ARTISTIQUE	285 €
COMPÉTITION M9 2010-2011	290 €
COMPÉTITION M11 2008-2009	300 €
COMPÉTITION MOINS DE 16 ANS	305 €
COMPÉTITION PLUS DE 16 ANS	325 €

17

CONTACT

Maître Alain Bagnasco - 06 19 19 19 72
bagnaalain@gmail.com
<http://escrimefrejus.fr>

Possibilité de location de tenue (avec caution)



GYM ARTISTIQUE

LIEU DE PRATIQUE

SALLE JO TEDESCO

rue de la tourrache
83600 Fréjus

INSCRIPTIONS

A partir du lundi 3 Septembre
de 17h à 19h selon les âges.
Inscription uniquement sur
place, pas de réservation par
téléphone.

- fiche d'inscription à remplir
sur place
- certificat médical spécifique
gymnastique
- cotisation (possible en 3 fois)

ÂGE

à partir de 2 ans (né 2016)

REPRISE DES COURS

Reprise communiquée à
chaque groupe au retrait
du dossier

18

PLANNING DES PETITS

CATÉGORIE	JOURS	HORAIRES
DÉBUTANTS (2015) ÉVEIL GYM (2014)	Samedi	9h00 - 9h45
DÉBUTANTS (2015)	Samedi	10h00 - 10h45
DÉBUTANTS (2016)	Samedi	11h00 - 11h45
ÉVEIL GYMNIQUE (2014 CONFIRMÉS)	Mardi	18h00 - 19h00 sous réserve de modification

TARIFS

BABY GYM ÉVEIL GYMNIQUE LOISIRS UN COURS PAR SEMAINE	150 €	
COMPÉTITION PLUSIEURS COURS PAR SEMAINE	190 €	Justaucorps : 55€ Survêtement: 55€ - 65€

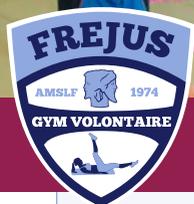
CONTACT

Salle Jo Tedesco - 09 51 31 34 10

gymnastiquenat@gmail.com

PLANNING

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ANIMATION - FILLES						
ANIMATION	2013 ÉVEIL			11h-12h		
	2012-2011			14h-15h		
ANIMATION (2008-2009-2010)				15h15-16h15		
LOISIRS	2007-2006		19h-20h			
	2005 et moins			19h-20h		
AVANÇÉES	2011-2010			9h-10h30		
	2009-2008			10h45-12h		
COMPÉTITION - FILLES						
GROUPE 1 POUSSINES			17h-19h	9h-11h Avancé	17h-19h	
GROUPE 2 T. C. FÉDÉRAL		17h-19h30		16h15-19h Avancé		17h-19h30
GROUPE 3 T. C. PERFORMANCE		17h-19h30	17h-19h30	16h15-19h	17h-19h30	17h-19h30 (20h)
LOISIR - GARÇONS						
INITIATION 1 (2010-2011-2012)	ÉVEIL 2013			14h-15h		
INITIATION 2 (2007-2008-2009-2010)				15h15-16h15		
GYM LOISIR AGRÈS TRAMPO 2005 ---> 2004 2003 ET PLUS		19h-20h		18h-19h 19h-20h		19h-20h
COMPÉTITION - GARÇONS						
GROUPE 1 DÉTECTION POUSSINS (2012-2011)		17h-19h			17h-19h	
GROUPE 2 POUSSINS (2010-2009)		17h-19h		16h-18h	17h-19h	
GROUPE 3 BENJAMINS - MINIMES (2003-2006)		16h-20h	16h-20h		16h-20h	16h-20h
GROUPE 4 MINIMES - CADETS - JUNIORS- SENIORS - PERFORMANCE 2008 ET PLUS		16h-20h	16h-20h	16h-19h	16h-20h	16h-20h



GYM VOLONTAIRE

LIEUX DE PRATIQUE

Salle de Sainte-Croix
230 rue des marsouins

Salle Roland Surfaro
Villeneuve

Complexe Gallieni

INSCRIPTIONS

Sur place à l'heure des entraînements

- 1 photo d'identité
- 1 fiche inscription AMSLF
- 1 certificat médical
- La cotisation

ÂGE

Adultes

REPRISE DES COURS

Lundi 10 septembre

PLANNING

JOURS	SALLE SAINTE-CROIX	SALLE R. SURFARO	COMPLEXE GALLIENI
LUNDI	GV -10h-11h		GYM Nature en extérieur remise en forme - 19h
	ZUMBA SENIOR 11h-12h		
MARDI		STRETCHING 10h15-11h	GV 19h45-20h30
MERCREDI	GV 18h-19h		
JEUDI	GYM Nature extérieur 10h		GV 19h-20h
VENDREDI	GV 9h-10h	STRETCHING 10h15-11h	
SAMEDI	GYM Nature extérieur 10h		

TARIFS

	COUPLE	
GV SEULE	120 €	210 €
GYM NATURE EN EXTÉRIEUR SEULE	140 €	230 €
ZUMBA SENIOR SEULE	120 €	210€
GV + ZUMBA SENIOR	180 €	330 €
GV + GYM NATURE	220 €	390 €
GV + ZUMBA + GYM NATURE	270 €	490 €

pour l'aquagym ajouter un chèque de 10€ licence FFN	
PASS GV + AQUAGYM	250 €
GV + AQUAGYM + ZUMBA	300 €
GV + AQUAGYM + GYM NATURE	320 €
GV + AQUAGYM + ZUMBA + GYM NATURE	350 €

CONTACT

Présidente - Claude Rosaz : 06 72 12 32 10

Colette Curti : 06 72 52 58 32

J-M. Touron : 07 81 71 49 76



HANDBALL

LIEU DE PRATIQUE

SALLE JEAN VILAIN
Villeneuve

INSCRIPTIONS

- 1 certificat médical
- 2 photos d'identité
- 1 formulaire de licence et la fiche d'inscription à remplir sur place
- la cotisation

ÂGE

à partir de 3 ans

REPRISE DES COURS

Lundi 3 septembre

PLANNING

LUNDI		17h00 -18h30 MOINS DE 13 ANS	18h30 -20h00 MOINS DE 15 ANS	20h00 -22h00 MOINS DE 19 ANS
MARDI		18h00 -19h15 MOINS DE 15 ANS	19h15 -20h30 MOINS DE 17 ANS CAVEM 2	20h30 -22h00 PNM
MERCREDI	10h30 -12h00 9 - 11 ANS	18h30 -20h00 MOINS DE 17 ANS FILLES	20h00 -22h00 MOINS DE 19 ANS	20h00 -22h00 N2 FEMININ
JEUDI		18h00 -19h15 MOINS DE 13 ANS	19h15 -20h30 MOINS DE 17 ANS CAVEM 2	20h30 -22h00 PNM
VENDREDI		17h00 -18h30 MOINS DE 15 ANS	18h30 -20h00 MOINS DE 17 ANS CAVEM 3	20h00 -22h00 PETM + LOISIRS
SAMEDI	11h00 - 12h30 BABY HAND - 3 À 6 ANS			

21

TARIFS

PACK EQUIPEMENT

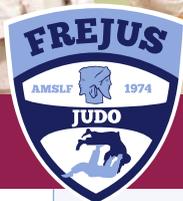
Maillot de match, chaussettes, short et T-shirt d'échauffement **30 €**

COTISATION ANNUELLE

Jeunes	110 €
Seniors	180 €
Adultes loisir	80 €

CONTACT

Président : Raoul Regaieg - 06 27 48 72 48



JUDO

LIEUX DE PRATIQUE

DOJO

Halle de Sainte-Croix
230 rue des Marsouins

SALLE AUZEREAU

Saint-Ayulf

INSCRIPTIONS

A partir du lundi 3 Septembre
à l'entrée de la salle Sainte-
Croix, de 16h30 à 21h
- 1 photo d'identité
- 1 fiche inscription et la
licence (à remplir sur place)
- 1 certificat médical

ÂGE

à partir de 3 ans non révolus
(1 cours d'essai gratuit)

REPRISE DES COURS

Lundi 3 septembre

PLANNING

22

BABY JUDO 3 À 6 ANS	LUNDI, MARDI et JEUDI MERCREDI MERCREDI	17h00-18h00 10h00-11h00 16h00-17h00	Salle Sainte-Croix Salle Sainte-Croix Salle Auzereau
ENFANTS 7 À 12 ANS	LUNDI, MARDI et JEUDI MERCREDI MERCREDI VENDREDI	18h00 - 19h00 11h00-12h00 17h00-18h00 17h00-18h00	Salle Sainte-Croix Salle Sainte-Croix Salle Auzereau Salle Sainte-Croix
ADOS / ADULTES + DE 13 ANS	LUNDI, MARDI et JEUDI	19h00-20h30	Salle Sainte-Croix

TARIFS

**COTISATION AMSLF
+ LICENCE FFJDA**

90 €



PRESTATION PROFESSEUR

A l'année

200€

Au trimestre

3 x 70 €

CONTACT

Professeur : Laurent Mahé - 06 61 10 14 94
www.ecoledejudoLaurentmahe.com

- Stages à chaque vacances.
- Six animations proposées tout au long de l'année avec remise de récompenses.



KARATE KRAV-MAGA

LIEU DE PRATIQUE

DOJO

Halle de Sainte-Croix
230 rue des Marsouins
83600 Fréjus

INSCRIPTIONS

Tous les soirs de cours en
septembre à l'entrée de la
salle Sainte-Croix.
- 1 certificat médical
- 1 fiche d'inscription
- 1 demande de licence à
remplir sur place

ÂGE

à partir de 3 ans

REPRISE DES COURS

Karaté : Lundi 3 septembre
Krav-maga : Mardi 4
septembre

PLANNING

KARATÉ		
BABY KARATÉ (3-5 ANS)	Mercredi	10h30 - 11h15
ENFANTS (6-8 ANS)	Mercredi	9h30-10h30
	Lundi et Mercredi	17h00- 18h00
JEUNES (+8 ANS ET ADOS)	Lundi et Mercredi	18h00 - 19h00
ADULTES	Lundi et Mercredi	19h30-21h00
KRAV-MAGA (À PARTIR DE 14 ANS)	Mardi et Jeudi	19h00- 20h30

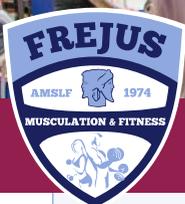
23

TARIFS

ADHESION AMSLF + FFK	PRESTATIONS PROFESSEURS		
	À L'ANNÉE	AU TRIMESTRE	
Baby Karaté	92 €	140 €	3 x 50 €
Moins de 16 ans	92 €	200 €	3 x 80 €
Adultes débutants	112 €	220 €	3 x 90 €
Adultes gradés		300 €	3 x 120 €
Krav-Maga		220 €	3 x 90 €

CONTACT

Professeur Karaté 6è Dan
Philippe Bouvier - 06 08 72 23 25
Professeur Krav-Maga 5è Dan
Eric Coudray - 06 14 99 20 17
www.karate-shotokan.fr



MUSCULATION-FITNESS

LIEU DE PRATIQUE

Gymnase Jean Vilain
Salle Roland Surfaro
Villeneuve
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

Sur place de 8h45 à 20h du
lundi au vendredi et de 8h45 à
12h le samedi.
- 2 photos d'identité
- 1 fiche inscription
- 1 certificat médical
- le règlement intérieur signé
- la cotisation

ÂGE

Zumba à partir de 12 ans.

Musculation et Fitness:
à partir de 16 ans

REPRISE DES COURS

Lundi 3 septembre

PLANNING

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15 à 10H00	Bodysculpt <i>Béregère</i>	F.A.C <i>Béregère</i>	C.A.F <i>Béregère</i>	9H-9H45 Step cardio <i>Béregère</i>	T.A.F <i>Béregère</i>	Pilates Stretching <i>Cathie</i>
10H15 à 11H00	Cardio <i>Cathie</i>	Stretching <i>Nathalie</i>	10H-10H30 Stretching <i>Béregère</i>	9H45-10H30 F.A.C <i>Béregère</i>	Stretching <i>Cindy</i>	10H-10H45 Zumba step <i>Cathie</i>
12H30 à 13H15	Pump <i>Cathie</i>	Bodysculpt <i>Cindy</i>	BodyStretch <i>Cindy</i>	L.I.A Latino <i>Béregère</i>	F.A.C <i>Béregère</i>	Les cours de 15h00 ne sont pas maintenus pendant les vacances des éducateurs
15H00 à 16H00		Bodysculpt <i>Cathie</i>		Pilates <i>Cathie</i>		
17H45 à 18H30	Bodysculpt <i>Cindy</i>	Pilates Stretching <i>Cathie</i>	17H45-18H45 F.A.C <i>Béregère</i>	18H15 Step <i>Cindy</i>	Zumba <i>Cathie</i>	
18H45 à 19H30	L.I.A Latino <i>Béregère</i>	Zumba <i>Cathie</i>	18H45-19H15 Stretching <i>Béregère</i>	19H00 Bodysculpt <i>Cindy</i>	18H30 F.A.C <i>Cathie</i>	

24

MUSCULATION : du lundi au vendredi de 8h45 à 20h. Le samedi de 8h45 à 12h00.

TARIFS		ANNUEL	À PARTIR DU 1/01	À PARTIR DU 1/04	À PARTIR DU 1/06	À PARTIR DU 1/07
	adultes	180 €	140 €	110 €	80 €	65 €
- de 18 ans ou étudiants	140 €	120 €	90 €	60 €	45 €	
Couple marié	320 €	TARIF À LA JOURNÉE : 6 €				

CONTACT

Salle de musculation fitness : 04 94 53 87 48

Changement de baskets obligatoire.
Se munir d'une serviette.

Cours collectifs - de 0 à 3 personnes : annulé
- de 4 à 5 personnes : modulé



PARACHUTISME

LIEU DE PRATIQUE

Saut d'avion sur le Centre École de Parachutisme du Cannet des Maures.
Base E.A.A.L.A.T
83340 le Cannet des Maures
Week-ends et jours fériés

INSCRIPTIONS

Auprès du président et du trésorier de la section.
- Visite médicale de non contre-indication par un médecin traitant (saut tandem) ou par un médecin agréé F.F.P (saut solo)
- Souscription licence F.F.P
- Autorisation parentale pour les mineurs

ÂGE

à partir de 15 ans

TARIFS

COTISATION AMSLF	75€
LICENCE FFP : variable selon l'âge et la prestation (tandem, stage, annuelle)	
SAUT EN TANDEM : la façon la plus simple d'aborder la chute libre accroché à un moniteur. Sensations garanties.	290 €
STAGE PAC : (progression accompagnée à la chute) accompagné par 2 moniteurs, l'élève saute avec son propre parachute. Il est autonome après 6 à 7 sauts.	environ 1300 €
SAUT D'INITIATION : baptême de chute libre. C'est le premier saut d'initiation à la PAC.	environ 370 €

CONTACT

Président : Marc Botti - 06 18 02 63 58

Trésorier : Guy Laborde - 06 70 36 16 85

Réservation Tandem :
Yves Morand (après 20h) - 06 22 21 89 34

La montée à bord de l'avion dure 15 minutes pour atteindre la hauteur de largage de 4000m. La durée de la chute libre est de 50 à 60 secondes. L'ouverture du parachute s'effectue entre 1200 et 1500m.



NATATION

LIEUX DE PRATIQUE

PISCINE GALLIENI

Avenue Henri Giraud

PISCINE M. GIUGE

Base nature

1196 Boulevard de la Mer

INSCRIPTIONS

Test de niveau pour les enfants. Se présenter avec le maillot de bain
 - Piscine M. Giuge : 3/09, 4/09, 6/09 et 7/09: 17h à 19h. 5/09: 10h à 12h et 13h30-16h30.
 Piscine Gallieni : 10/09, 11/09 et 13/09: 17h à 19h. 12/09: 10h-12h et 13h30-16h30.
 - dossiers à retirer le 14/09, hall de la piscine Gallieni 16h à 19h.
 - certificat médical de -3 mois
 - Fiche d'inscription AMSLF + cotisation (chèques à l'ordre de l'AMSLF)
 - 2 enveloppes timbrées

ÂGE

à partir de 3 mois

REPRISE DES COURS

Adultes : 10 sept.
 Bébés nageurs : 16 sept.
 Enfants et Ados : 17 sept.

PLANNINGS

26

CATÉGORIE	TARIF ANNUEL	HORAIRES
AQUABIKE inscriptions et infos www.aquaformesud.com	205 € + 10€ licence FFN (2 chèques) 10 séances incluses, 13€ la séance supplémentaire	Lundi: 20h00-20h45 (base nature) Mercredi: 12h00-12h45 Jeudi: 20h00-20h45 (base nature)
AQUAGYM AQUACOOOL	Passeport tout compris 270 € + 10€ licence FFN <i>(tous les créneaux adultes sauf aquabike)</i>	Lundi: 20h15-21h00 Mardi: 12h45-13h30 / 19h15-20h00 Mercredi: AQUACOOOL 12h45-13h30 Jeudi: 12h45-13h30 / 20h15-21h00 Vendredi: 12h45-13h30
ENTRAÎNEMENT MASTERS / TRIATHLON		Lundi: 12h-13h30 Mardi: 20h-21h Jeudi: 20h-21h (Piscine de la base) Vendredi: 12h-12h45 et 19h30-20h30
NAGE AVEC PALMES		Lundi: 20h-21h (Piscine de la base) Mardi: 12h-12h45 Mercredi: 20h-21h Jeudi: 12h-12h45 Vendredi: 19h30-20h30
AQUAPHOBIE NAGEUR DÉBUTANT		185€ + 10€ licence FFN (2 chèques)
PASS AQUAGYM + GYMNASTIQUE VOLONTAIRE : 250 € + 10€ licence FFN (2 chèques)		

CONTACT

Bureau - 06 68 12 90 33
www.frejus-natation.com
 Facebook : Fréjus Natation
 Permanences en septembre : lundi, jeudi et vendredi 15h-18h.

Possibilité de s'inscrire toute l'année, tests les samedis à 12h15- Piscine Gallieni.

Tarif Famille (même adresse) : Réduction 10% à compter de la 3ème inscription.

Horaires susceptibles d'être modifiés.

BÉBÉS NAGEURS à partir de 3 mois - 2 cours par semaine

BÉBÉS NAGEURS (3m - 2 ans) JARDIN AQUATIQUE (2-4 ans)	185€	Samedi 9h-10h et Dimanche 8h45-10h30
----------------------------------------------------------	------	--------------------------------------

ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE - 1 cours par semaine

TÊTARDS 4-5 ANS	180€ +	Têtard 1 - Mercredi 9h45-10h30 Têtard 2 - Samedi 10h00-10h45 Têtard 3 - Samedi 10h45-11h30
LUTINS 5 - 6 ANS	licence FFN 22€	Lutin 1 - Mercredi 9h00-9h45 Lutin 2 - Vendredi 17h45-18h30 Lutin 3 - Samedi 11h30-12h15

PERFECTIONNEMENT - 2 cours par semaine

AVENIRS PERF 1/2/3/4 NÉS EN 2010-2011	190€ +22€ licence FFN	Mercredi 13h15-14h15 Samedi 13h45-14h30
POUSSINS PERF 1/2/3 NÉS EN 2008 ET 2009	190€ +22€ licence FFN	Perf 1 - Lun. 18h15-19h15 et Sam. 12h45-13h45 Perf 2 - Ven. 18h30-19h30 et Sam. 12h45-13h45 Perf 3 - Ven. 18h30-19h30 et Sam. 12h45-13h45

NATATION SYNCHRONISÉE - 2 cours par semaine - 2009 et moins

INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉES	220€ + 22€ licence FFN	Lundi 19h15-20h15 et Samedi 16h-17h (gymnase Gallieni + 17h-18h30)
DÉBUTANTES ET INTERMÉDIAIRES		Jeudi 19h15-20h15 et Samedi 16h-17h (gymnase Gallieni + 17h-18h30)

JEUNES PERFECTIONNEMENT 4 NAGES - 3 cours par semaine

Apprentissage du 4 nages pour les ados n'ayant pas un niveau suffisant pour intégrer les groupes combinés.

NÉS EN 2007 ET MOINS	230€ + 22€ licence FFN	Mercredi 19h00-20h00 / Jeudi 19h15-20h15 Samedi 16h00-17h00
----------------------	---------------------------	----------------------------------------------------------------

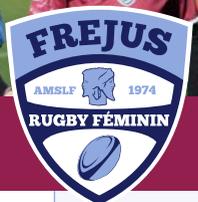
JEUNES COMBINÉS - 3 cours par semaine

Découverte multidisciplines

JEUNES COMBINÉS 1 2007 -2006 ET 2005	230€ + 22€ licence FFN (07-06-05) ou 10€ licence FFN pour 2002 et moins	Lundi 19h15-20h15 / Mercredi 15h30-17h00 Jeudi 20h00-21h00 (Piscine de la base)
JEUNES COMBINÉS 2 2004 ET MOINS		Lundi 20h00-21h00 (Piscine de la base) Mercredi 19h-20h / Vendredi 19h-20h30

GROUPES COMPÉTITION - Présence obligatoire à tous les entraînements - établir 3 chèques

AVENIRS PASS'SPORT 2011-2012		Mercredi 14h15-15h30 Samedi 14h30-16h00
AVENIRS PASS' COMPÉTITION 2010-2011	cotisation 200€ + équipmt. 25€	Mardi 17h15-18h15 (séance extérieure) Mercredi 14h15-15h30 Jeudi 17h45-19h15 / Samedi 14h30-16h00
AVENIRS 1 ^{ÈRE} ANNÉE COMPÉTITION Garçons 2009 - Filles 2010	+ licence 30€	Lundi 17h45-19h15 Mardi 17h15-18h15 (séance extérieure) Mercredi 15h30-17h15 / Jeudi 17h30-19h15
AVENIRS 2 ^{ÈME} ANNÉE COMPÉTITION Garçons 2008 - Filles 2009	cotisation 200€ + équip. 25€ + licence 50€ ou 30€	Lundi 17h45-19h15 Mardi 17h15-18h15 (séance extérieure) Mercredi 15h30-17h15 / Jeudi 17h30-19h15 Samedi 12h30-13h45
JEUNES 1 ^{ÈRE} ET 2 ^{ÈME} ANNÉE Garçons 06/07 - Filles 07/08	cotisation 210€ + équip. 25€ + licence 50€	Lundi 15h45-18h / Mardi et Mercredi 17h-19h Jeudi 15h45-17h45 / Vendredi 17h-19h Samedi 11h00-13h30 (Piscine de la base)
JUNIORS à partir de 2005-2006	cotisation 220€ + équip. 25€ + licence 50€	Lundi 15h45-18h30 Mardi 6h45-8h30 et 17h-19h15 Mercredi 6h45-8h30 et 17h-19h00 Jeudi 15h45-18h15 Vendredi 6h45-8h30 et 15h45-17h Samedi 11h-13h30 (Piscine de la base)



RUGBY FÉMININ

LIEU DE PRATIQUE

BASE NATURE

1196 Boulevard de la Mer
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

À partir du vendredi 5 Sept.
puis lors des entraînements
- 2 photos d'identité
- 1 fiche inscription AMSLF
- 1 certificat médical
- le règlement

ÂGE

À partir de 14 ans
(Un cours d'essai gratuit)

REPRISE DES COURS

Mercredi 5 septembre

PLANNING

- 18 ANS

(2000 entre le 01/09 et le 31/12 ,
2001-2002-2003)

MERCREDI
17h30 -
19h30

Terrain
synthétique
Base Nature

SENIORS (2000 - 1999 - et avant)

COTISATION AMSLF + LICENCE FFR

150 €

28



RUGBY GOLF



BASE NATURE

ou
GOLF DE S^{TE} MAXIME

Inscription sur place aux heures
des cours dès le vendredi 7
septembre

CONTACT

Entraîneurs :

Matthias Garcia - 06 35 26 02 17

Thomas Garcia - 06 28 80 46 86

amslfrugbyfeminin@gmail.com

Facebook : Amslf Rugby féminin

Facebook : Amslfrejus Rugby Golf Officiel

PLANNING

Vendredi - 17h30 à 19h30

Samedi - 9h30 à 11h00

COTISATION AMSLF

Adultes loisir

100 €



SPORTS & HANDICAPS

LIEU DE PRATIQUE

BASE NATURE
1196 Boulevard de la Mer
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

Base nature le mardi de 18h à 20h
- 2 photos d'identité
- 1 fiche inscription à remplir sur place
- 1 certificat médical
- Le règlement

ÂGE

Ouvert à tous publics en situation de handicap

REPRISE DES COURS

Lundi 3 Septembre

PLANNING

ATHLÉTISME	LUNDI	16h - 18h	Stade Gallieni
ESCRIME	JEUDI	17h45 - 21h	Collège Léotard
NATATION	MERCREDI	14h00-15h30	Piscine M. Giuge
	SAMEDI	matin	à confirmer auprès de la présidente
MUSCULATION	Salle de Villeneuve		
BASKET HANDBALL BOXE TENNIS DE TABLE	Se renseigner auprès de la présidente: Mme Stephan, Tél. 06 26 11 20 28		

TARIFS

CONTACT
Marie-Pierre Stephan - 06 26 11 20 28
Téléphone section - 06 63 60 93 11

sportsethandicaps@gmail.com
Facebook : Sports & Handicaps AMSLF Fréjus

COTISATION AMSLF	
LOISIR	COMPÉTITION
100 €	120 €



TAEKWONDO

LIEUX DE PRATIQUE

SALLE H. FABRE
Rue Hippolyte Fabre
SALLE J. VILAIN
Villeneuve
DOJO
Halle de Sainte-Croix

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des cours à partir du lundi 4 septembre
- 1 certificat médical (taekwondo)
- 1 enveloppe timbrée
- 1 photo d'identité

ÂGE

À partir de 3 ans
(2 cours d'essai gratuits)

REPRISE DES COURS

Lundi 3 septembre

PLANNING

ÉVEIL - 5 ANS	Mercredi Vendredi	17h15-18h00 17h15-18h00	Salle Hippolyte Fabre Dojo Sainte-Croix
ENFANT - DE 10 ANS	Lundi Mardi et Jeudi Samedi	17h30-18h55 17h10-18h25 10h00-12h00	Salle Hippolyte Fabre Salle Jean Vilain Salle Jean Vilain
ADOS - 15 ANS	Mardi et Jeudi (ados+adultes) Mercredi Vendredi Samedi	18h25-19h45 18h00-19h15 18h00-19h15 10h00-12h00	Salle Jean Vilain Salle Hippolyte Fabre Dojo Sainte-Croix Salle Jean Vilain
ADULTES et ADOS+ 10 ANS	Lundi	19h00-20h30	Salle Hippolyte Fabre

TARIFS

COTISATION AMSLF + LICENCE FFTDA	
EVEILS - 5 ans	90 € <i>(AMSLF 55 € + 35 € FFTDA)</i>
ENFANTS -10 ans	
ADOS -16 ans	
ADULTES +16 ans	110 € <i>(AMSLF 75 € + 35 € FFTDA)</i>



PRESTATION PROFESSEUR			
PAIEMENT ANNUEL			
Eveils 190 €	Enfants 250 € 320€ confirmés	Ados 260 € 320€ confirmés	Adultes 280 € 350€ confirmés



PAIEMENT TRIMESTRIEL			
	1 ^{er} trim.	2 ^{ème} trim.	3 ^{ème} trim.
ÉVEILS	60 €	60 €	80 € ou 40€ x2
ENFANTS <i>3 cours / sem.</i>	80€ 100€	80€ 100€	110 € ou 55€ x 2 130 € ou 65€ x 2
ADOS <i>3 cours / sem.</i>	80€ 100€	80€ 100€	110 € ou 55€ x 2 130 € ou 65€ x 2
ADULTES <i>3 cours / sem.</i>	90€ 110€	90€ 110€	120 € ou 60€ x 2 140 € ou 70€ x 2

- **Confirmés** = 3 cours par semaine
- Une fois inscrit, vous vous engagez pour l'année.
- Facilités de paiement

CONTACT

Professeur : Mounir BOUKROUH
06 12 53 61 26
www.taekwondo-frejus.fr



TENNIS DE TABLE



LIEU DE PRATIQUE

SALLE JEAN VILAIN
quartier Villeneuve
83600 Fréjus

INSCRIPTIONS

À partir du lundi 3 Septembre
sur le lieu des cours

- 1 fiche inscription
- 1 certificat médical
- le règlement

ÂGE

à partir de 5 ans

REPRISE DES COURS

Lundi 3 Septembre

PLANNING

LOISIRS	Lundi Mercredi	17h-20h30 18h-20h30
MOINS DE 11 ANS	Mercredi	10h-11h30
JEUNES DÉBUTANTS	Mercredi Jeudi	14h-15h30 17h-18h30
JEUNES ÉLITE	Mardi Mercredi Vendredi	17h-19h 15h30-17h30 17h-19h
ELITE MESSIEURS	Mardi Jeudi	19h-21h 18h30-20h30
MESSIEURS LIBRE	Vendredi	19h-20h30

31

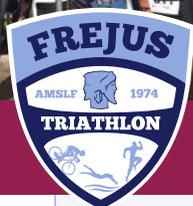
TARIFS

LOISIRS	95€
POUSSINS (2009 et après)	110 €
BENJAMINS (de 2007 à 2008)	
MINIMES (de 2005 à 2006)	
CADETS (de 2003 à 2004)	130 €
JUNIORS (de 2000 à 2002)	130 €
SENIORS COMPÉTITION	140 €

CONTACT

Axel ALDEGUER 06 18 79 70 30
aldegueraxel@gmail.com

Facebook : AMSL Fréjus Tennis de Table



TRIATHLON

LIEUX DE PRATIQUE

STADE ET PISCINE GALLIENI
avenue Henri Giraud

PISCINE M. GIUGE
Base Nature

BASE NATURE

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des entraînements à partir du lundi 10 Septembre.
- 1 certificat médical
- 1 photo d'identité
- 1 fiche d'inscription AMSLF

ÂGE

Adultes

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

Lundi 10 septembre

PLANNING

NATATION

LUNDI	12h00 - 13h30	Piscine Gallieni
MARDI	20h00 - 21h00	Piscine Gallieni
JEUDI	20h00 - 21h00	Piscine M. Giuge
VENDREDI	12h00 - 12h45 19h30 - 20h30	Piscine Gallieni

COURSE À PIED

MARDI	18h15 - 20h00	Piste Stade Gallieni
JEUDI	18h15 - 20h00	Base Nature
SAMEDI	9h00 - 11h00	Base Nature

CYCLISME

DIMANCHE	rdv à 9h00	départ devant la pharmacie de la Tour de Mare
----------	------------	-----------------------------------------------

TARIFS

COTISATION ANNUELLE

Adultes

260 €

(AMSLF + licence compétition FFTri)

CONTACT

Présidente : Sandrine Fernandez
06 62 60 15 43
Facebook - Fréjus Triathlon



TWIRLING-BÂTON

LIEUX DE PRATIQUE

Salle Gallieni
83600 Fréjus

Salle Auzereau
Saint-Aygulf

INSCRIPTIONS

- 1 photo d'identité
- 1 fiche inscription AMSLF
- 1 certificat médical
- une autorisation parentale à remplir sur place
- le règlement
- 1 enveloppe timbrée
- 1 photocopie de la carte d'identité ou du livret de famille

ÂGE

à partir de 5 ans

REPRISE DES COURS

Samedi 8 septembre

PLANNING

GRUPE COMPÉTITION CHAMPIONNAT	MARDI	18h15 - 19h45	Salle Gallieni
	SAMEDI	14h - 18h	Salle Régis Auzereau (Saint Aygulf)
DÉBUTANTES ET GROUPE COMPÉTITION CRITÉRIUM	SAMEDI	14h - 16h	Salle Régis Auzereau (Saint Aygulf)

33

TARIFS

CHÈQUE COTISATION ANNUELLE	
- de 16 ans	+ de 16 ans
130 €	145 €

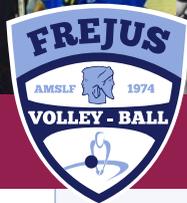


CHÈQUE ÉQUIPEMENT	
bâton + survêtement du club	105 €

CONTACT

Présidente: Céline Marques
06 13 74 69 92
twirling-baton.amslfrejus@hotmail.com

Prévoir l'achat du **bâton** et du **survêtement** du club à commander sur place lors de l'inscription.



VOLLEY-BALL

LIEUX DE PRATIQUE

HALLE DES SPORTS DE SAINTE-CROIX
230 rue des Marsouins
83600 Fréjus

CREPS
Boulouris

INSCRIPTIONS

Sur place à partir du 30 août à 19h00
- 1 chèque équipement de 25€
- photocopie de la pièce d'identité
- certificat à remplir sur l'imprimé fourni
- la fiche d'inscription AMSLF

ÂGE

à partir de 4 ans

REPRISE DES COURS

Lundi 3 septembre

PLANNING ET TARIFS

CATÉGORIES		TARIFS	SAINTE CROIX - HORAIRES
ÉCOLE DE VOLLEY	2008 et +	130€	Mercredi 14h-15h30 et Samedi 9h00-10h30
M11F et M COMPÉT.	2008 et 2009	167€	Lundi 17h-18h30 et Mercredi 15h30-17h00
M13 M	2006 et 2007	177€	Mercredi et Vendredi 17h00-18h30
M13 F			
M15 M	2004 et 2005	187€	Lundi et Jeudi 18h30-20h00
M15 F			Lundi 17h00 à 18h30 et Mercredi 18h30-20h00
M17 M	2002 et 2003	187€	Lundi et Jeudi 18h30-20h00
M17 F			Lundi et Jeudi 18h30-20h00
LOISIRS		100€	Lundi 20h15-22h00 et Mercredi 20h00-22h00
PRÉ NAT. MASCULINE		195€	Mardi 20h15-22h00 et Jeudi 20h15-22h00
PRÉ NAT. FÉMININE			Mardi et vendredi 20h15-22h00
PRO B		195€	Lundi 14h-16h. Mardi 10h-12h et 18h30-20h. Mercredi 10h30-12h. Jeudi 10h30-12h et 19h-21h (CREPS). Vendredi 13h-15h et 18h30-20h

34

CONTACT

Ludovic : 06 61 83 55 85 ludotatin@yahoo.fr
Julien : 07 61 11 32 02 julien.laporte@hotmail.fr

Siège section: 04 94 51 31 45
www.amsl-frejus-volley.fr

Horaires et jours susceptibles d'être modifiés.



VTT - LE CLUB



LIEUX DE PRATIQUE

Base Nature
Massif de l'Estérel
Massif des Maures
Stations Alpes-Maritimes
Italie

**VTT et casques obligatoires,
non-fournis par le club.**

INSCRIPTIONS

local AMSLF VTT Base Nature:
Anciens: 19 et 22 Sept.
10h-17h
Nouveaux: 26 et 29 Sept.
10h-17h
- 1 photo d'identité
- 1 fiche inscription
- 1 certificat médical

ÂGE

à partir de 3 ans

REPRISE DES COURS

Anciens: 5 et 8 Sept. à 9h
Nouveaux: 12 et 15 Sept.
à 9h (tests et essais)

PLANNING

ECOLE DE VTT - G. BASILE : 06 88 45 35 83 / XC ET ENDURO - C. RAVANEL : 06 75 38 78 43

MERCREDI MATIN	Jours et horaires en fonction du niveau et de l'âge de l'enfant	10h - 11h30	Base Nature ou massifs des Maures et de l'Estérel
MERCREDI APRÈS-MIDI		14h00 - 16h30	
SAMEDI MATIN		9h00 - 12h00	
SAMEDI APRÈS-MIDI		14h00 - 16h30	

BABY BIKERS - Giacomo BASILE : 06 88 45 35 83

SAMEDI MATIN	3 à 5 ans	11h15 - 12h00	Base Nature
--------------	-----------	---------------	-------------

ECOLE DE BMX - Sébastien GREBERT : 06 85 41 62 57

SAMEDI MATIN	Horaire en fonction du niveau et de l'âge de l'enfant	9h00 - 12h00	Base Nature
--------------	-------------------------------------------------------	--------------	-------------

LOISIRS ADULTES - Cyril SAILLET : 06 09 96 30 99

SAMEDI	débutants	9h00 - 12h00	Massifs alentours
DIMANCHE MATIN	2 groupes de niveau	8h00 - 12h00	

35

TARIFS

**COTISATION
AMSLF**

- 16 ans : **55 €**
+ 16 ans : **75 €**

**COTISATION
CLUB**

30 €

LICENCE

Baby	15 €
Jeunes (5-16 ans)	50 €
Junior (17-18 ans)	86 €
3ème catégorie	119 €
2ème catégorie	159 €
1ère catégorie	199 €
Pass Nature (hors compétition)	55 €

TENUE (maillot obligatoire)

Maillot	30 €
Cuissard	55 €
Short	50 €
Chaussettes	5 €
Pack XC	70 €
Pack ENDURO	90 €

CONTACT

INSCRIPTIONS: Karine Ballaz 06 03 51 14 52
PRESIDENT: Jérôme Dursapt 07 89 20 46 48
vttbmxfrejus@yahoo.fr
Facebook : AMSL Frejus VTT BMX



NOUVELLE ABARTH 595 PISTA



CONNECTÉE À UN MONDE DE PERFORMANCE. Réinventez votre façon de conduire avec **Nouvelle Abarth 595 Pista**. Soyez toujours connecté(e) avec le système Uconnect™, qui embarque les **technologies Apple CarPlay et Android Auto™** pour utiliser votre smartphone sur l'écran 7" HD. Appréciez le challenge avec le système de **télémetrie Abarth**, qui vous permet d'enregistrer vos tracés et de garder un œil sur vos performances !

ABARTH 595 À PARTIR DE

199€/MOIS SANS CONDITION DE REPRISE*

LLD 37 MOIS AVEC 1 850 € D'APPORT

GARANTIE ET ENTRETIEN INCLUS

*Pour Abarth 595 1.4 T-Jet 145ch BVM au tarif du 01/06/18, en **Location Longue Durée sur 37 mois et pour 30000 km maximum**, soit 37 loyers mensuels de **199 € TTC avec 1 850 € d'apport** incluant les prestations entretien, garantie et assistance. Offre non cumulable, réservée aux particuliers et **valable jusqu'au 31/08/18**, dans le réseau Abarth participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Leasys France, SAS au capital de 3000000 € - 6 rue Nicolas Copernic ZA Trappes-Élancourt 78190 Trappes - RCS Versailles 413360181. Courtier en assurance enregistré à l'ORIAS n° 08045147. La prestation d'assistance est garantie et mise en œuvre par Europ Assistance, entreprise régie par le code des assurances. **Version présentée** : Abarth 595 Pista 1.4 T-Jet 160ch BVM avec options (**269 € TTC/mois avec 1 850 € d'apport**).

CONSUMMATION CYCLE MIXTE (L/100KM) ET ÉMISSIONS DE CO₂ (G/KM) : de 5,8 à 6,0 et de 134 à 139.



LEASYS



ESTEREL DISTRIBUTION AUTOMOBILE

1803, Avenue André Léotard - FRÉJUS

(Proche station Total, à côté de Citroën)

04 94 40 27 27 - accueil@edafrejus.fr

Suivez-nous sur Facebook
BACCHI-BOUTEILLE

