GUIDE SPORTIF DE L'AMSLF

FREJUS
AMSLF
1974

SAISON 2020/2021

www.amslfrejus.com

ÉDITO

C'est un message un peu particulier qu'il m'est donné de vous adresser cette année dans ce guide de rentrée. Parce que, justement, cette année n'aura pas été comme les autres. Parce que, dans le sport comme dans la vie au quotidien, tout s'est arrêté le 17 mars. Au premier des 55 jours de confinement, pandémie oblige, qui a contraint chacun d'entre nous à stopper tout net une partie de ses activités. Un arrêt qui, dans nombre de disciplines, a même duré bien davantage que la seule période de confinement.

Je tenais tout d'abord à saluer l'ensemble d'entre vous, plus encore ceux qui ont pu être touchés par ce terrible fléau, que ce soit à titre personnel ou à travers des proches et des amis.

Des amis, c'est ce que nous sommes tous à l'AMSLF. Mieux, nous sommes une famille. Et dans cette terrible épreuve que nous avons traversée, à laquelle il a fallu faire face jour après jour, l'esprit sportif a sans doute permis de gagner une partie de cette bataille.

La saison écoulée avait pourtant parfaitement débuté. Je me souviens encore de tous ces sportifs récompensés à l'occasion de la 2e édition de la Nuit des sportifs, juste avant Noël. Mais si tous ces champions, nationaux, internationaux, sont la vitrine de l'AMSLF, s'ils portent haut les couleurs de notre association, ils sont aussi l'arbre qui cache la forêt. Une forêt faite de vous tous, amis sportifs, amis licenciés au sein de ce qui reste l'une des plus grandes associations sportives du pourtour méditerranéen, l'AMSLF.

Et même si certains nous quittent, par obligation il faut bien le dire, je pense ici aux volleyeurs à qui je souhaite le meilleur bien évidemment, tous restent dans nos cœurs, tous partagent cet amour du sport, école de la vie, école de la solidarité, école de l'entraide. Autant d'atouts qui nous ont permis de passer ce cap du Covid-19.

À l'issue d'une année difficile donc, l'AMSLF a montré qu'elle avait les reins solides, qu'elle ne se laisserait pas abattre. Tout cela est le fruit de la gestion rigoureuse autant qu'investie que mène l'administration générale de l'association, mais c'est également le résultat de votre action, à tous sportifs, parents, bénévoles qui faites vivre et rayonner l'AMSLF.

À la veille d'une nouvelle année sportive qui, je l'espère, ne sera pas tronquée par une nouvelle période de confinement, nous inaugurerons prochainement un nouvel équipement public, attenant à la Halle Sainte-Croix, destiné à la pratique du sport scolaire et périscolaire à travers les Écoles municipales des sports notamment, mais aussi en parallèle dévolue à la section tennis de table. Depuis longtemps, une nouvelle salle était promise au "ping" fréjusien, celle-ci est désormais réalité. Ce qui, par ricochet, permettra également à la section musculation-fitness de bénéficier d'un nouvel espace de pratique.

À tous, je vous souhaite une excellente année sportive, mais surtout, je vous présente tous mes vœux de santé, de bonheur et d'épanouissement dans la pratique de votre sport favori. Prenez soin de vous.

David RACHLINE,
Maire de Fréjus

MOT DU PRÉSIDENT

Hervé De SERNA,
Président Général
de l'AMSLF

Chers amis sportifs,
Encore une rentrée pour les amsélistes. Ce sera la 46ème consécutive pour l'une des plus importantes associations sportives du Sud de la France.
Dans le même temps, plus d'une dizaine d'années pour moi à œuvrer pour faire de l'AMSLF, la plus belle des associations. Ne prédisant pas l'avenir, je ne sais pas de quoi sera faite cette nouvelle saison, compte tenu de la crise sanitaire. Une chose est certaine, l'ensemble des sections sont prêtes à vous recevoir quelque soit votre discipline.
Je connais la frustration que vous avez pu ressentir pendant l'interdiction de vous déplacer sur vos terrains de jeux favoris. Cette période nous a contraint à innover pour pouvoir s'entraîner. Elle a aussi privé tous nos athlètes professionnels de remettre leurs titres en jeu au niveau national et international. Ce n'est que partie remise et je suis certain qu'une fois de plus, ils donneront le meilleur d'eux-mêmes pour mener notre association et notre belle ville de Fréjus, sur la plus haute marche du podium.
La municipalité et l'AMSLF travaillent en étroite collaboration pour construire de nouvelles structures afin d'améliorer votre confort dans la pratique de votre discipline. Je tiens à le souligner et remercier Monsieur le Maire, d'avoir toujours une écoute attentive sur nos besoins et d'y répondre positivement. Je n'ai qu'une hâte : c'est que notre grande famille soit réunie à nouveau sur l'ensemble des installations sportives pour pratiquer, s'entraîner, et performer.
N'oubliez pas que le sport, que l'on soit sportif amateur ou de haut niveau est un facteur essentiel au bien-être du corps et de l'esprit. N'oubliez pas non plus que quelque soit votre niveau, vos envies, votre âge, votre goût pour la performance, il y a une place pour vous à l'AMSLF.
Excellente saison à tous, et prenez soin de vous et de vos familles.

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 !

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.

INFORMATIONS PRATIQUES

LA CARTE D'ADHÉRENT

Elle vous sera remise dans la section choisie lors de votre inscription annuelle 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-la 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

COMPLEXE DE SAINTE-CROIX
Halle des sports de Sainte-Croix
rue des marsouins
Aïkido, Danse, Judo, Karaté Krav-maga, GV, Taekwondo
Tél. 04 94 53 73 68
Pôle Enfance
Tennis de table
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, Haltérophilie
Tél. 09 51 31 34 10

Salle André Léotard
50 rue de la Montagne
Escrime

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

Salle Jean Vilain - Quartier Villeneuve
Handball, 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 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, Natation
Tél. 04 94 53 27 52

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

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

Crédits photos: DR et F. Cluzel

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
- 2 photos d'identité
- 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

Vendredi 4 septembre

PLANNING

JOURS HORAIRES	Mercredi et Vendredi	19h00 - 20h30

TARIFS

COTISATION ANNUELLE

Né après le 01/09/2008	**80 €** *(AMSLF 55 € + FFAAA 25 €)*
Né avant le 31/08/2008	**92 €** *(AMSLF 55 € + FFAAA 37 €)*
Adultes (+16 ans)	**112 €** *(AMSLF 75 € + FFAAA 37 €)*

PRESTATION PROFESSEUR

PAIEMENT MENSUEL
(au 1er cours de chaque mois)

- 16 ans et étudiants	Adultes
40 €	**50 €**

OU

PAIEMENT TRIMESTRIEL
(uniquement si remise des 3 chèques en octobre)

	- 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 Aïkikaï BE2 - **06 63 06 14 00**
Président : Hervé JOAN - **04 94 52 91 06**
www.alain-guerrier.fr

ATHLÉTISME

LIEUX DE PRATIQUE

STADE GALLIENI
Avenue Henri-Giraud

BASE NATURE
1196 Boulevard de la Mer

NATURE
La lieutenante ou Estérel

INSCRIPTIONS

Stade Gallieni les mercredis à partir du 4 Septembre 9h30-12h et 13h30 -17h30.
- Certificat médical
- Cotisation
- fiche d'inscription à télécharger sur www.amslfrejus.com page athlétisme

ÂGE

À partir de 3 ans

REPRISE DES COURS

Compétition + course hors stade : lundi 31 août
Enfants & jeunes : mardi 1er septembre

TARIFS

ATHLÉ - ÉDUCATION & JEUNESSE	1 chèque ordre AMSLF	1 chq. AMSLF Athlétisme
BABY ATHLÉ (2017 - 2015)	55 €	85 €
ÉVEIL ATHLÉTIQUE / POUSSINS (2014-2010)	120 €	40 € (un sac offert)
BENJAMINS / MINIMES LOISIRS (2009 -2006)	120 €	30 €
ATHLÉ - COMPÉTITION		
CADETS / JUNIORS (2005-2002)	130 €	35 €
ADULTES (2001 et avant)	150 €	35 €
HORS STADE & LOISIRS		
COURSE HORS STADE (2001 et avant)	120 €	35 €
TRAIL (2001 et avant)	120 €	35 €
REMISE EN FORME ET RUNNING	75 €	100 €
MARCHE NORDIQUE	75 €	75€

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 (2017 - 2015)		17h- 18h Stade Gallieni	10h30 - 11h30 Gallieni	17h00 - 18h00 Gallieni		
ÉVEIL ATHLÉ & POUSSINS (2014 à 2010)			10h - 11h30 13h30 à 15h Gallieni		Poussins avancés 17h30 - 19h Gallieni	
BENJAMINS (2009 - 2008)			15h - 17h Gallieni		17h30-19h30 Gallieni	
MINIMES (2007 - 2006)	18h - 19h30 Gallieni		15h - 17h Gallieni		17h30-19h30 Gallieni	
ATHLÉ - COMPÉTITION (ADOS & ADULTES) 2005 et avant **Jean-Charles Balme** : 06 62 21 20 42						
1/2 FOND CROSS COUNTRY		18h15 - 20h Gallieni	15h30 - 17h30 Nature	18h15- 20h Base nature		9h-11h Nature
SPRINT	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	16h - 18h Gallieni	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	
HAIES	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	16h - 18h Gallieni	
ÉPREUVES COMBINÉES	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	16h - 18h Gallieni	
HAUTEUR TRIPLE LONGUEUR	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni	16h - 18h Gallieni	
LANCERS			15h - 17h Gallieni		18h - 20h Gallieni	
SAUT à la PERCHE	18h - 20h Gallieni	18h - 20h Gallieni		18h - 20h Gallieni	16h - 18h Gallieni	
ATHLÉ - LOISIR ADULTES (À partir de 2001) - **Abdelhakim Zilali :** 06 65 45 73 42						
TRAIL	*(Prépa physique)* 19h00 - 20h Gallieni	18h30 - 20h Gallieni		18h30 - 20h Base Nature		Sortie nature *(Samedi ou dimanche)*
COURSE HORS STADE		18h30 - 20h Gallieni		18h30 - 20h Base Nature		
REMISE EN FORME		18h30 - 20h Gallieni		18h30 - 20h Gallieni		
MARCHE NORDIQUE Maryse CHICANNE: 07-87-95-80-76		8h45 - 11h30 à partir de la Toussaint 8h - 11h avant la Toussaint et après Pâques				13h30-16h30 Après la Toussaint

BASKET BALL

LIEUX DE PRATIQUE

GYMNASE DES CHÊNES
Av du XVe corps d'armée

SALLE GALLIENI
Avenue Henri-Giraud

INSCRIPTIONS

Dès la 1ère semaine d août 17h-20h
- 1 certificat médical + questionnaire COVID
- 2 photos d'identité
- La fiche d'inscription à remplir sur place
- Chèque 25€ AMSLF Basket (équipement)
- 1 enveloppe timbrée à l'adresse du licencié

ÂGE

À partir de 5 ans

REPRISE DES COURS

Mardi 1er Septembre

PLANNING

CATÉGORIES	TARIFS	HORAIRES	LIEUX
BABY BASKET U7 (2014 ET +)	90€	Mercredi 17h - 18h30	les Chênes
MINI POUSSINS U9 (2013-2012)	140€	Lundi 17h -18h30 Jeudi 17h30 - 18h45	les Chênes Gallieni
POUSSINS (2011-2010) **U11M**		Lundi 17h30 - 18h45 Jeudi 17h - 18h30	Gallieni Les Chênes
POUSSINES (2011-2010) **U11F**		Mardi 17h - 18h30 Vendredi 17h30 - 18h45	les Chênes Gallieni
BENJAMINS (2009-2008) **U13M**		Lundi 18h45 - 20h15 Jeudi 18h30 - 20h00	Gallieni Les Chênes
BENJAMINES (2009-2008) **U13F**		Mardi 18h30 - 20h Vendredi 18h45 - 20h15	Les Chênes Gallieni
MINIMES MASCULINS (2007-2006) **U15M**		Lundi 18h30 - 20h00 Mercredi 17h30 - 18h45	Les Chênes Gallieni
MINIMES FEMININES (2007-2006) **U15F**		Mercredi 18h30 - 20h	Les Chênes
CADETS (2005-2004) **U17M**	150€	Mercredi 20h00 - 22h00 Vendredi 18h30 - 20h00	Les Chênes
CADETTES (2005-2004-2003) **U18F**		Lundi 20h - 22h Mercredi 18h45 - 20h15	Les Chênes Gallieni
JUNIORS (2003-2002-2001) **U20M**		Mardi 20h15 - 22h Vendredi 20h - 22h	Gallieni Les Chênes
SENIORS MASCULINS (2000 ET -)		Lundi 20h15 - 22h Mardi et Jeudi 20h - 22h	Gallieni Les Chênes
LOISIRS	70€	Mercredi et Vendredi 20h15 - 22h	Gallieni

CONTACT

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

TARIFS AUTRES	
Dirigeant non joueur (1998 et -)	45€
Entraîneur	70€

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 24 août 2020.
- 1 certificat médical
- 2 photos d'identité
- fiche d'inscription à remplir sur place

ÂGE

à partir de 6 ans
filles et garçons

REPRISE DES COURS

Lundi 24 août à 17h

PLANNING

ÉCOLE DE BOXE (FILLES ET GARÇONS)	De 6 à 10 ans	Mercredi 10h-11h30
BOXE LOISIRS (FILLES ET GARÇONS)	Benjamins, Minimes et cadets	Lundi et Vendredi 17h - 18h30
	Juniors et Seniors	Mardi et Jeudi 17h - 20h
BOXE COMPÉTITION (FILLES ET GARÇONS)	Benjamins, Minimes et Cadets	Lundi, Mercredi, Vendredi 17h30 - 19h
	Juniors et Seniors	Lundi et Vendredi 18h30-20h Mardi, Mercredi, Jeudi 17h-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
- la cotisation

ÂGE

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

REPRISE

Mi-septembre

PLANNING

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

Jeudi 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

Jeudi 3 Septembre

PLANNING

JOURS	Lundi et Jeudi
HORAIRES	20h15 à 21h45

TARIFS

COTISATION ANNUELLE
75 €

	Année	1er trimestre sept-déc	2è trimestre jan-mar	3è trimestre avr-juin
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

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)		Parking derrière l'office notarial, avenue de Provence, Fréjus

TARIFS

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 25 €		

CONTACT

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

Tarifs sous réserve de modification (licence FFVELO).

Les Vélos à Assistance Electrique (VAE) sont acceptés lors des sorties.

DANSE BOLLYWOOD, ORIENTALE & TRIBAL FUSION

LIEU DE PRATIQUE

SALLE R. SURFARO
Salle de fitness
Villeneuve
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

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

ÂGE

à partir de 12 ans
(Un cours d'essai gratuit)

REPRISE DES COURS

Lundi 14 septembre

PLANNING

ORIENTALE INTERS AVANCÉS (ADOS / ADULTES)	LUNDI	20h00 - 21h00
TRIBAL FUSION INTERS AVANCÉS (ADOS / ADULTES)		21h00 - 21h45
BOLLYWOOD TOUS NIVEAUX (ADOS / ADULTES)	JEUDI	20h00 - 21h00

TARIFS

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

+

CATÉGORIE	PRESTATION PROFESSEUR À L'ANNÉE		
	1 cours par semaine	2 cours par semaine	3 cours par semaine
Ados	210€	240€	270€
Adultes	240€	255€	300€

CONTACT

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

+ Participation financière pour les costumes du gala de fin d'année.

DANSE

FUSION STREET- RAGGA, FUSION TALONS

LIEUX DE PRATIQUE

Halle de Sainte-Croix
230 rue des Marsouins
83600 FRÉJUS

Salle Roland-Surfaro
Villeneuve
80600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des cours à partir du 9 septembre
- 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

Le mercredi 9 septembre

PLANNING

EVEIL 4-6 ANS	Mercredi	13h30-14h30
STREET JAZZ ENFANTS 7-11 ANS	Mercredi	14h30-15h30
FUSION STREET RAGGA ADOS 12 ANS ET +	Mercredi	15h30-16h30
ATELIER SOUPLESSE DÉBUTANT ET AVANCÉ 12 ANS ET +	**Salle de Villeneuve** Vendredi	20h00-21h00
DANSE FUSION TALONS 16 ANS ET + TOUS NIVEAUX PAIRE DE TALONS OBLIGATOIRE	Samedi	10h30-12h00

Les âges indiqués peuvent ne pas être pris en considération suivant le niveau. Voir avec la professeure.

TARIFS

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

+

PRESTATION PROFESSEUR À L'ANNÉE			
CATÉGORIE	1 heure par semaine	2 heures par semaine	3 heures par semaine
EVEIL	150 €	-	-
ENFANTS	165 €	-	-
ADOS	180 €	345 €	525 €
ADULTES	210 €	405 €	-

CONTACT

Professeur : Emilie AÏELLO
06 07 57 67 19 emilie.aiello@gmail.com
Groupe Facebook : danse avec Emilie Aiello

+ Participation financière pour les costumes du gala de fin d'année.

DANSE HIP-HOP

LIEU DE PRATIQUE

Halle de Sainte-Croix
230 rue des Marsouins
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des cours à partir du 5 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 5 septembre

PLANNING

CATEGORIE	HORAIRE
GROUPE 1	Samedi 14h - 15h
GROUPE 2	Samedi 15h - 16h
GROUPE 3	Samedi 16h - 17h

TARIFS

COTISATION ANNUELLE	
6 - 12 ans	210 €
13 - 18 ans	270 €

CONTACT

Educateurs:
Elvis Katzenmayer : 06-85-71-67-72
elvis_katz@hotmail.fr
Raphael Forquet de Dorne: 06 75 71 81 11
breakinraph@hotmail.com

+ Participation financière pour les costumes du gala de fin d'année.
Option pack équipement: 45 €
Se munir d'une paire de chaussures propres, à usage exclusif pour la salle.

DANSE POMPOMS GIRLS

LIEU DE PRATIQUE

Salle de Muscu-Fitness
Roland Surfaro
Villeneuve
83600 FRÉJUS

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures des cours.

ÂGE

dès 9 ans, ados, adultes

REPRISE DES COURS

Samedi 3 Octobre

PLANNING ET TARIF

CATÉGORIE	HORAIRES	TARIF ANNUEL
POMPOMS GIRLS **PRÉ-ADOS (9-13 ANS)** danse moderne et gym avec pompons Places limitées, sur sélection	**Le SAMEDI 1 fois par mois** 14h30-16h30 3 Octobre - 7 Novembre 5 Décembre - 16 Janvier 6 Février - 13 Mars 3 Avril - 22 ou 29 Mai - 5 Juin	**200 €**
ATELIERS DANSE: - AFRICAINE - FUNK-AFRO Ados-adultes tous niveaux	**SAMEDI de 18h à 19h30** **1 fois par trimestre** **Renseignements auprès de la professeur**	

CONTACT

Professeur : Roselyne Beauvois-Lesdema
06 64 85 97 64
Roz.danse@laposte.net

+ Participation financière pour les costumes du gala de fin d'année.

ESCRIME

LIEU DE PRATIQUE

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

INSCRIPTIONS

Inscriptions: le mercredi 2 et vendredi 4 septembre de 17h30 à 18h30
Début des cours le lundi 7 septembre.
- 1 certificat médical
- Fiches d'inscriptions à remplir sur place

ÂGE

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

REPRISE DES COURS

Le lundi 7 septembre

PLANNING

CATÉGORIE	HORAIRES
BABY ESCRIME	Mercredi 16h - 17h
ENFANTS COMPÉTITION	Mercredi 17h30 - 18h30
FLEURET M7 à M11	Mardi et jeudi 17h45 - 19h
ENFANTS SABRE LASER	Lundi 17h45 - 19h00
ADULTES LOISIRS ARTISTIQUE SABRE LASER	Lundi 19h - 20h30
ASSAUTS ENFANTS ADULTES LOISIRS ARTISTIQUES LASER	Vendredi 17h45 - 20h30

Possibilité de location de tenue (avec caution)

TARIFS

ADHÉSION AMSLF + LICENCE	
BABY ESCRIME M5 ET M7 (1 cours semaine)	200 €
DÉBUTANTS M9 (1ère année)	230 €
LASER M16 (1cours par semaine)	200 €
DÉBUTANTS M11 (1ère année)	240 €
DÉBUTANTS + de 16 ans (1ère année)	265 €
ADULTES LOISIRS / ARTISTIQUE / LASER	285 €
COMPÉTITION M7 (2ème année)	240 €
COMPÉTITION M9 À M16	300 €
COMPÉTITION + 16 ANS	325 €
COMPÉTITION PLUS DE 16 ANS	325 €

CONTACT

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

GYM ARTISTIQUE

LIEU DE PRATIQUE

SALLE JO TEDESCO
rue de la tourrache
83600 Fréjus

INSCRIPTIONS

Inscription uniquement sur place, pas de réservation par téléphone.
lundi 31 août 17h à 19h
- fiche d'inscription à remplir sur place
- certificat médical spécifique gymnastique
- cotisation

ÂGE

à partir de 2 ans (nés 2018)

REPRISE DES COURS

Reprise communiquée à chaque groupe au retrait du dossier

PLANNING DES PETITS

CATÉGORIE	JOURS	HORAIRES
DÉBUTANTS (2017) ÉVEIL GYM (2016)	Samedi	9h00 - 9h45
DÉBUTANTS (2017)	Samedi	10h00 - 10h45
DÉBUTANTS (2018)	Samedi	11h00 - 11h45
ÉVEIL GYMNIQUE 2016 CONFIRMÉS 2015 FILLES 2015 GARÇONS	 Mardi Mercredi Mercredi	 18h00 - 19h00 11h00 - 12h00 14h00 - 15h00

TARIFS

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

CONTACT

gymnastiquenat@gmail.com
Salle Jo Tedesco - **09 51 31 34 10**

PLANNING

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ANIMATION - FILLES						
ANIMATION	GROUPE 1 2014-2013			14h - 15h		
	GROUPE 2 2012-2011-2010			15h15- 16h15		
INITIÉES	GROUPE 1 2013-2012			11h - 12h		
	GROUPE 2 2009		19h - 20h			
LOISIRS	GROUPE 1 2008-2007				19h - 20h	
	GROUPE 2 2006 et moins			19h - 20h		
COMPÉTITION - FILLES						
GROUPE 1 POUSSINES PRÉ-DÉTECTION				9h - 11h		
GROUPE 2 POUSSINES DÉTECTION		17h - 19h		9h - 11h	17h - 19h	
GROUPE 3 FÉRÉRALE A7			17h - 19h		17h - 19h	
GROUPE 4 FÉRÉRALE A		17h - 19h30		16h30 - 19h		17h - 19h30
GROUPE 5 PERFORMANCE		17h - 19h30	17h - 19h30	16h30 - 19h	17h - 19h30	17h - 20h
LOISIR - GARÇONS						
INITIATION 1 (2012-13-14)				14h-15h		
INITIATION 2 (2009-2010-2011-2012)				15h15-16h15		
GROUPE PRÉ-COMPÉTITION (2010 ET PLUS)		18h30-20h		16h30-18h30		
GYM LOISIR AGRÈS TRAMPO loisirs 1 -2008 -> 2006 loisirs 2- 2005 ET PLUS		19h-20h		18h-19h 19h-20h		19h-20h
COMPÉTITION - GARÇONS						
GROUPE 1 (2014-2015) DÉTECTION POUSSINS			17h-18h30			17h-18h30
GROUPE 2 (2014-2012) POUSSINS		17h-19h30		10h-12h	17h-19h30	17h-19h30
GROUPE 3 (2011-2009) BENJAMINS - MINIMES		17h-19h30	17h-20h	9h30-12h	17h-19h30	17h-20h
GROUPE 4 (2009 ET PLUS) MINIMES ET PLUS		17h-19h30	17h-20h	16h30- 19h30	17h-19h30	17h-20h

GYM VOLONTAIRE

LIEUX DE PRATIQUE

Salle de Sainte-Croix
230 rue des marsouins

Salle Roland Surfaro
215 rue de l'argentière

Complexe Gallieni
avenue H. Giraud

INSCRIPTIONS

Sur place à l'heure des entraînements
- 1 photo d'identité
- 1 fiche inscription AMSLF
- 1 certificat médical obligatoire
- La cotisation

ÂGE

Adultes

REPRISE DES COURS

Lundi 7 septembre

PLANNING

JOURS	SALLE SAINTE-CROIX	SALLE R. SURFARO	COMPLEXE GALLIENI
LUNDI	GV -10h-11h ZUMBA SENIOR 11h-12h		GYM Nature en extérieur remise en forme - 19h
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 SENIOR + GYM NATURE	350 €

CONTACT

Présidente - Roseline GASC: **06 98 20 87 21**
Laurence Guinard : **06 81 74 18 70**
J-M. Touron : **07 81 71 49 76**
Danielle Blot : **06 34 04 66 43**

HALTÉROPHILIE

LIEU DE PRATIQUE

SALLE JO TEDESCO
Gymnase

INSCRIPTIONS

Sur place à l'heure des entraînements
- 1 photo d'identité
- 1 fiche inscription AMSLF
- 1 certificat médical
- La cotisation

ÂGE

À partir de 12 ans

REPRISE DES COURS

Mardi 1er Septembre

PLANNING

HORAIRES
Mercredi, Jeudi et Vendredi 18h00 - 20h00

TARIFS

COTISATION ANNUELLE	
HALTÉROPHILIE	140 € étudiants 180 € adultes
HALTÉROPHILIE + MUSCULATION / FITNESS	280 €

CONTACT

Professeur Diplômé d'Etat Edmond Wartelle
06 99 73 67 71
amslf.haltero@gmail.com
Facebook : AMSLF HALTERO

HANDBALL

LIEU DE PRATIQUE

SALLE JEAN VILAIN
Villeneuve

INSCRIPTIONS

- 1 certificat médical
- 2 photos d'identité
- 1 formulaire de licence+fiche d'inscription à remplir sur place+ photocopie de la CNI pour les nouveaux (licence)
- la cotisation

ÂGE

à partir de 3 ans

REPRISE DES COURS

Lundi 2 septembre

CATÉGORIES		Jean Vilain - HORAIRES
BABY HAND		samedi 11h-12h30
U9		mercredi 10h-12h
U11		lundi 17h-22h et mercredi 14h-17h
U13		mercredi 17h-22h et jeudi 18h-22h
U15		mardi 18h-22h et vendredi 17h30-22h
U15 CAVEM 2		lundi 17h-22h
U15 F CAVEM		mercredi 14h-17h
U17	CAVEM 1	vendredi 17h30-22h
	CAVEM 2	mardi 18h-22h et mercredi 17h-22h
	CAVEM 3	mercredi 17h-22h et jeudi 18h-22h
NATIONALE 1 FILLES		mercredi 17h-22h
PETM		lundi 17h-22h et jeudi 18h-22h
PNM		mardi 18h-22h et vendredi 17h30-22h

CONTACT

Président : Raoul Regaieg - **06 27 48 72 48**

TARIFS

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

COTISATION ANNUELLE	
Jeunes	110 €
Seniors	180 €
Adultes loisir	80 €

JUDO

LIEUX DE PRATIQUE

DOJO
Halle de Sainte-Croix
230 rue des Marsouins

SALLE AUZEREAU
Saint-Aygulf

INSCRIPTIONS

A partir du 31 aout 2020
- 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 31 août 2020

PLANNING

LIEU	CATÉGORIE	HORAIRES
SALLE SAINTE-CROIX	3 à 6 ans	lundi - mardi - jeudi 17h-18h
	3 à 12 ans	mercredi 10h30-11h30
	7 à 12 ans	lundi - mardi - jeudi 18h-19h
	Ados et adultes	mardi- jeudi 19h-20h30
SALLE AUZEREAU	à partir de 5 ans	mardi - jeudi 17h à 18h

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 : mercredi 2 septembre
Krav-maga : Mardi 1er septembre

PLANNING

KARATÉ	
BABY KARATÉ (3-5 ANS)	MERCREDI 16H30-17H15
ENFANTS (6-8 ANS)	LUNDI 18H-19H et MERCREDI 17H15-18H15
ADOS (9-14 ANS)	LUNDI 18H-19H et MERCREDI 18H15-19H15
ADULTES	LUNDI ET MERCREDI 19H30-21H00
KRAV-MAGA	
ADOS ET ADULTES (+ DE 14 ANS)	MARDI ET JEUDI 19h - 20h30

TARIFS

ADHÉSION AMSLF + LICENCE FFK	
Baby Karaté	92 €
Moins de 16 ans	92 €
Adultes débutants	112 €
Adultes gradés	
Krav-Maga	

+

PRESTATIONS PROFESSEURS	
À L'ANNÉE	AU TRIMESTRE
140 €	3 x 50 €
200 €	3 x 80 €
220 €	3 x 90 €

CONTACT

Karaté Adultes :
Eric COUDRAY– 5è Dan - Tél. 06 14 99 20 17
Philippe AGLI - 5è Dan – Tél. 06 84 13 71 51
Karaté Enfants :
Alice BISMUT - 3è Dan- Tél 06 06 58 69 60
Krav-Maga : Eric Coudray - Tél **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 et LIA Latino à partir de 12 ans
Musculation et Fitness: à partir de 16 ans

REPRISE DES COURS

Lundi 31 août

PLANNING

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15 à 10H00	*BODYSCULPT* Bérengère	*FAC* Bérengère	*ENERGY MIX* Bérengère	*STEP* Bérengère	*TAF* Bérengère	*ABDO STRETCH* Cathie
10H15 à 11H00	*CARDIO ABDO* Cathie	*STRETCH* Nathalie		*PUMP* Cathie	*STRETCH* Olivia	*10h00 STRONG* Cathie
12H30 à 13H15	*PUMP* Cathie	*FAC* Cathie	*BODY STRETCH* Cathie	*TAF* Bérengère	*RENFO MUSCULAIRE* Bérengère	Les cours de 15h00 ne sont pas maintenus pendant les vacances des éducateurs
15H15 à 16H00				*PILATES* Cathie		
17H45 à 18H30	*STRONG* Cathie	*PILATES* Cathie	*17h45-18h45 FAC* Bérengère	*STEP RENFO* Olivia	*PUMP* Cathie	
18H45 à 19H30	*LIA* Bérengère	*ZUMBA* Cathie	*30 min STRETCH RELAXATION* Bérengère	*FAC* Olivia	*BODY STRETCH* Olivia	

MUSCULATION : Du lundi au vendredi de 8h45 à 20h. Le samedi de 8h45 à 12h.
ÉTÉ : Juillet / Août de 8h30 -14h et 16h30 - 20h. Fermé le samedi

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**
Facebook : berenktycindy amslf musculation fitness

Changement de baskets obligatoire.
Se munir d'une serviette.
Cours collectifs - de 0 à 3 personnes : annulé
- de 4 à 5 personnes : modulé

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 et bonnet à la piscine Gallieni:
• 1/09, 3/09 et 4/09: 17h à 19h.
• 2/09: 10h à 12h et 13h30 à 16h30.
• 7/09, 8/09 et 10/09: 17h à 19h.
• 9/09: 10h à 12h et 13h30 à 16h30.
- Dossiers d'inscription à retirer le samedi 12/09 de 10h à 12h à l'entrée de la piscine Galliéni.
- certificat médical de -3 mois
- Fiche d'inscription AMSLF + cotisation (2chèques à l'ordre de l'AMSLF)
- 2 enveloppes timbrées et adressées

ÂGE

à partir de 3 mois

REPRISE DES COURS

Adultes : Lun. 7 Sept.
Bébés nageurs : Dim. 13 Sept.
Enfants et Ados : Lun 14 Sept.

PLANNINGS

CATÉGORIE		TARIF ANNUEL	HORAIRES piscine Gallieni sauf précision
AQUAGYM AQUACOOL	Passeport tout compris **270 €** **+ 10€ licence FFN loisirs ou 50€ licence FFN compétition**	**235€ + 10€ licence FFN** (2 chèques)	Lundi: 20h15-21h00 Mardi: 12h45-13h30 / 19h15-20h00 Mercredi: AQUACOOL 12h00-12h45 Jeudi: 12h45-13h30 / 20h15-21h00 Vendredi: 12h45-13h30
NATATION ADULTES		**230€+ 10€ licence FFN** (2 chèques)	Lundi: 12h00-13h30 Mardi: 20h00-21h00 Jeudi: 20h00-21h00 (Piscine M. Giuge) Vendredi: 12h00-12h45 Vendredi: 20h00-21h00
MASTERS COMPÉTITION		**230€+ 50€ licence FFN** (2 chèques)	
NAGE AVEC PALMES		**230€ + 10€ licence FFN** (2 chèques)	Lundi: 20h00-21h00 (Piscine M. Giuge) Mardi: 12h00-12h45 Mercredi: 20h00-21h00 Jeudi: 12h00-12h45 Vendredi: 20h00-21h00
AQUAPHOBIE NAGEUR DÉBUTANT		**185€ + 10€ licence FFN** (2 chèques)	Jeudi: 12h00-12h45 Samedi: 9h00-9h45
PASS AQUAGYM + GYMNASTIQUE VOLONTAIRE : 250 € + 10€ licence FFN (2 chèques)			

CONTACT

Bureau - **06 68 12 90 33**
www.frejus-natation.com
Facebook : Fréjus Natation

Possibilité de s'inscrire toute l'année.
Tarif Famille (même adresse) :
Réduction 10% à compter de la 3ème inscription.

Les horaires et séances sont susceptibles de modifications périodiques en cours de l'année.

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

BÉBÉS NAGEURS (3m - 2 ans) JARDIN AQUATIQUE (2-4 ans) parcours aquatique avec papa/maman	**185€ + 22€ licence FFN**	Samedi: 9h00 – 9h55 (eau inférieure à 30°C) Dimanche: 8h45 – 10h45

ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE - 1 cours par semaine

TÊTARDS 4 - 5 ANS (À PARTIR DE 2016)	**180€ + 22 € licence FFN**	Têtard 1- Mercredi: 9h45-10h30 Têtard 2- Samedi: 10h00-10h45 Têtard 3- Samedi: 10h45-11h30
LUTINS 5 - 6 ANS		Lutin 1- Mercredi: 9h00-9h45 Lutin 2- Vendredi: 18h00-18h45 Lutin 3- Samedi: 11h30-12h15

PERFECTIONNEMENT - 2 cours par semaine

AVENIRS PERF 1/2/3/4 NÉS EN 2012-2013	**190€ + 22€ licence FFN**	Mercredi 12h45–13h30 et samedi 13h45–14h30
POUSSINS PERF 1/2/3 NÉS EN 2010 ET 2011		Perf 1: Mercredi 14h45-15h45 et Samedi 12h45-13h45 Perf 2: Vendredi 19h00-20h00 et Samedi 12h45-13h45 Perf 3: Vendredi 19h00-20h00 et Samedi 12h45-13h45

NATATION ARTISTIQUE - 2 cours par semaine - à partir de 2011 - places limitées

GROUPE 1	**220€** + 22€ licence FFN ou +10€ licence FFN (2004 et -)	Mercredi 13h45-14h45 (à sec) + 14h45-15h30 (dans l'eau) Jeudi 19h00-20h15 (dans l'eau)
GROUPE 2		Lundi 19h00-20h15 (dans l'eau) Samedi 15h-16h (à sec) + 16h00-17h30 (dans l'eau)

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 2009 ET MOINS	**230€** + 22€ licence FFN (09 à 05) ou 10€ licence FFN (2004 et -)	Mercredi 19h00-20h00 Jeudi 19h15-20h15 Samedi 16h00-17h00

JEUNES COMBINÉS - 3 cours par semaine

Découverte multidisciplines

JEUNES COMBINÉS 1 2009-2008-2007	**230€ + 22€ licence FFN (2009 à 2005) ou 10€ licence FFN (2004 et -)**	Lundi 19h15-20h15 Mercredi: 15h45-17h00 Jeudi 18h30-19h30 (sept/oct/mai/juin) cours plage devant la piscine Maurice Giuge
JEUNES COMBINÉS 2 à partir de 2006		Lundi 18h30-19h30 (sept/oct/mai/juin) cours plage devant la piscine Maurice Giuge Mercredi 19h00-20h00 Vendredi: 19h30-21h00

GROUPES COMPÉTITION - Présence obligatoire à tous les entraînements - 3 chèques ordre AMSLF

AVENIRS PASS'SPORT 2013-2014	**cotisation 200€ + équipmt. 30€ + licence FFN 34€**	Mercredi: 13h30-14h45 et Samedi: 14h30-16h00
AVENIRS PASS' COMPÉTITION 2012-2013		Mardi: 17h15-18h15 (Préparation physique générale au stade Galliéni) Mercredi: 13h30-14h45 Jeudi: 17h45-19h15 Samedi: 14h30-16h00
AVENIRS COMPÉTITION Garçons 12-10 / Filles 12-11		Lundi: 17h45-19h15 Mardi: 17h15-18h15 (Préparation physique générale au stade Galliéni) Mercredi: 15h30-17h15 Jeudi: 17h30-19h15 Samedi: 12h30-13h45
COMPÉTITION 1 Garçons 07-08-09 Filles 08-09-10	**cotisation 210€ + équip. 30€ + licence 50€**	Nombre de séances hebdomadaires « proposées » et « obligatoires » : 5 à 6 entraînements.
COMPÉTITION 2 sur sélection, à partir de 2007 Filles et 2006 Garçons	**cotisation 220€ + équip. 30€ + licence 50€**	Nombre de séances hebdomadaires « proposées » et « obligatoires » : 6 à 10 entraînements.

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)
- 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.	**300 €**
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.

RUGBY GOLF

LIEU DE PRATIQUE

GOLF BLUEGREEN DE STE MAXIME
(sous réserve de disponibilité du golf)

INSCRIPTIONS

Inscription sur place aux heures des cours dès le mercredi 9 septembre

ÂGE

À partir de 18 ans
(Un cours d'essai gratuit)

REPRISE DES COURS

Mercredi 9 septembre

PLANNING ET TARIFS

SENIORS	MERCREDI VENDREDI ET SAMEDI 17H00 - 20H00
COTISATION AMSLF	**75 €**

CONTACT

Matthias Garcia - **06 35 26 02 17**
Thomas Garcia - **06 28 80 46 86**
Facebook : Amslfrejus Rugby Golf

SPORTS & HANDICAPS

LIEU DE PRATIQUE

BASE NATURE
1196 Boulevard de la Mer
83600 FRÉJUS
STADE GALLIENI
COLLÈGE LÉOTARD
PISCINE M. GIUGE
SALLE R. SURFARO

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 tout public en situation de handicap

REPRISE DES COURS

Lundi 31 août

PLANNING

ATHLÉTISME	MERCREDI	9h - 11h30 14h - 16h	Stade Gallieni
ESCRIME	JEUDI	17h45 - 21h	Collège Léotard
NATATION	MERCREDI	11h - 12h00	Piscine Maurice Giuge - Base Nature
	SAMEDI	9h30 - 10h30	Piscine Maurice Giuge - Base Nature
MUSCULATION	Salle Roland-Surfaro, Villeneuve. Horaires libres.		
BASKET **HANDBALL** **BOXE** **TENNIS DE TABLE**	En fonction du planning de la section. Se renseigner auprès de la présidente: Mme Stephan, Tél. 06 26 11 20 28		

CONTACT

Marie-Pierre Stephan, présidente
06 26 11 20 28

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

TARIFS

COTISATION AMSLF	
LOISIRS	**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 Mardi 1er 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

Mardi 1er septembre

PLANNING

ÉVEIL - 5 ANS	Mercredi Vendredi	17h15 - 18h00 17h15 - 18h00	Salle Hippolte Fabre Dojo Sainte-Croix
ENFANTS - DE 10 ANS	Lundi Mardi Jeudi Samedi (enfants et ados)	17h30 - 18h50 17h10 - 18h25 17h10 - 18h25 10h00 - 12h00	Salle Hippolte Fabre Salle Jean Vilain Salle Jean Vilain Salle Jean Vilain
ADOS - 15 ANS	Mercredi Vendredi	18h00 - 19h25 18h00 - 19h25	Sal le Hippolte Fabre Dojo Sainte-Croix
ADULTES et ADOS+ 10 ANS	Lundi Mardi et Jeudi	19h00 - 20h30 18h25 - 19h45	Salle Hippolte Fabre Salle Jean Vilain

TARIFS

COTISATION AMSLF + LICENCE FFTDA

EVEILS - 5 ans	**75 €** *(AMSLF 55 € + 20 € FFTDA)*
ENFANTS -10 ans	**90 €** *(AMSLF 55 € + 35 € FFTDA ou 31€ si renouvellement licence)*
ADOS -16 ans	
ADULTES +16 ans	**110 € ou 106€ si renouvellement** *(AMSLF 75 € + 35 € FFTDA ou 31€ si renouvellement licence)*

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

PRESTATION PROFESSEUR

PAIEMENT ANNUEL

Eveils	Enfants	Ados	Adultes
190 €	250 € 320€ *confirmés*	260 € 320€ *confirmés*	280 € 350€ *confirmés*

ou

PAIEMENT TRIMESTRIEL

	1er trim.	2ème trim.	3ème trim.
ÉVEILS	60 €	60 €	80 € ou 40€ x2
ENFANTS *3 cours / sem.*	80€ 100€	80€ 100€	110 € ou 55€ x 2 130 € ou 65€ x 2
ADOS *3 cours / sem.*	80€ 100€	80€ 100€	110 € ou 55€ x 2 130 € ou 65€ x 2
ADULTES *3 cours / sem.*	90€ 110€	90€ 110€	120 € ou 60€ x 2 140 € ou 70€ x 2

CONTACT

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

TENNIS DE TABLE

LIEU DE PRATIQUE

PÔLE ENFANCE
Complexe Sainte-Croix
rue des marsouins
FREJUS

INSCRIPTIONS

Sur le lieu d'entraînement, à partir du mardi 1er Septembre

- 1 fiche inscription
- 1 certificat médical
- le règlement

ÂGE

à partir de 5 ans

REPRISE DES COURS

Mardi 1er Septembre

PLANNING

LOISIRS	lundi samedi	17h-21h 10h-12h
MOINS DE 11 ANS	mercredi	10h30-12h
JEUNES INITIATION	mercredi vendredi	14h-15h30 17h-18h30
JEUNES COMPÉTITIONS	mardi et jeudi mercredi	17h-19h30 15h30-17h30
ADULTES ÉLITE	mardi et jeudi	19h30-22h30
SENIORS DÉPARTEMENTAUX + LOISIRS	mercredi vendredi	17h30-22h 18h30-22h

+ Séances individuelles avec éducateur, selon programmation

TARIFS

LOISIRS	95€
POUSSINS (de 2012 et après)	110 €
BENJAMINS (de 2010 à 2011)	
MINIMES (de 2008 à 2009)	
CADETS (de 2006 à 2007)	130 €
JUNIORS (de 2003 à 2005)	130 €
SENIORS et VÉTÉRANS COMPÉTITION	140 €

CONTACT

Entraineur:
Andrea De Rivoyre **06 33 44 76 07**
andrea.derivoyre@hotmail.fr

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 7 Septembre.
- 1 certificat médical
- 1 photo d'identité
- 1 fiche d'inscription AMSLF

ÂGE

Adultes

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

Lundi 7 septembre

PLANNING

NATATION		
LUNDI	12h00 - 13h30	Piscine Gallieni
MARDI	20h00 - 21h00	Piscine Gallieni
JEUDI	20h00 - 21h00	Piscine M. Giuge
VENDREDI	12h15 - 13h30 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**

VTT - LE CLUB

LIEUX DE PRATIQUE

Base Nature
Massif de l'Estérel
Massif des Maures
Stations Alpes-Maritimes
Italie
VTT en bon état et casque obligatoire, non-fournis par le club.

INSCRIPTIONS

Local AMSLF VTT
Base Nature:
23 et 30 septembre de 10h à 17h
- 1 photo d'identité
- 1 fiche inscription
voir documents à imprimer sur le Facebook du club

ÂGE

à partir de 5 ans

REPRISE DES COURS

Anciens: dès le 9 et 16 sept
Nouveaux: 16 septembre (tests et essais)

PLANNING

ECOLE DE VTT ET XC - G. BASILE : 06 88 45 35 83 / **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		14h - 16h30	
SAMEDI MATIN		10h - 12h	
ECOLE DE BMX - Dorian GELONI: 06 50 25 50 21			
SAMEDI MATIN	Horaire en fonction du niveau et de l'âge de l'enfant		
	DÉBUTANTS	9h00 - 10h30	Base Nature
	CONFIRMÉS	10h30 - 12h00	
LOISIRS ADULTES			
SAMEDI	DÉBUTANTS	9h - 12h	Marithé 06 70 53 54 03
DIMANCHE MATIN	CONFIRMÉS	9h - 12h	Jean-Marc 06 14 09 60 29

TARIFS

COTISATION AMSLF	
- 16 ans : 55 €	
+ 16 ans : 75 €	

+ 30 €

+

LICENCE	
Baby	16 €
Jeunes (5-16 ans)	51 €
Junior (17-18 ans)	87 €
3ème catégorie	120 €
2ème catégorie	160 €
1ère catégorie	200 €
Pass Nature (hors competition)	56 €

+

TENUE (maillot obligatoire à la 1ère inscription)	
Maillot XC	40 €
Maillot Enduro	45 €
Cuissard	45 €
Short	55 €
Chaussettes	5 €
Pack XC	80 €
Pack ENDURO	95 €

CONTACT

INSCRIPTIONS: Karine Ballaz 06 03 51 14 52
vttbmxfrejus@yahoo.fr
Facebook : AMSL Frejus VTT BMX

NOS CHAMPIONS

Ils ont représenté et fait rayonner l'AMSLF en France, en Europe et dans le monde entier. Tous ont été récompensés lors de la 2ème «Soirée des sportifs». De gauche à droite, retrouvez nos champions de la saison passée.

ANTOINE VIDAL - VTT
Champion du monde Enduro World Series Juniors U21

Cédric RAVANEL - VTT
Champion de France et Champion du monde Master en ENDURO

Edmond WARTELLE - HALTÉROPHILIE
Champion d'Europe et 3ème au Championnat du Monde

Hugo SCHROPFER - ATHLÉTISME
Champion de France et Double Champion du Monde (course en montagne) en individuel et en équipe

Philippe GUILLEMART- TENNIS DE TABLE
Double médaillé de bronze aux Championnats de France Vétéran

Gustave TAMBA - BOXE
Double champion de France poids super-moyens

Carla RAPICANO - SPORTS & HANDICAPS - NATATION
5x Championne d'Europe, 2x Vice championne du Monde en relais, Triple médaillée d'or en relais - Global Games Brisbaine - Australie

THIBAULT CROMBEZ - JUDO
Champion de France et 3ème au championnat d'Europe police à Budapest 2019 en -73kg

Emma Rosa BESSI - TAEKWONDO
Triple championne de France, Médaillée de bronze au Championnat de France Junior

Stéphane VALENTI - ATHLETISME
Champion de France de Cross - Masters

Raphaël FOSATI - TAEKWONDO
4e au championnat de France

BACCHI BOUTEILLE Automobile

Bacchi Bouteille Automobile représente les marques Citroën, DS Automobiles, Fiat et Abarth sur le territoire du Var - Est. Le groupe emploie aujourd'hui plus de 100 salariés, avec les concessions de Fréjus et Draguignan, et plus de 20 agents. Notre DS STORE, nouvel écrin dédié à la marque DS Automobiles, a vu le jour début 2018. Depuis Janvier 2020, le groupe s'est agrandi avec l'ouverture d'une nouvelle concession dédiée aux véhicules d'occasions et située à Callian – L'automobile By Bacchi Bouteille.

Les directeurs Pascal Bacchi et Jean-François Bouteille, ainsi que leurs équipes, placent la qualité, le service, le sens du détail au cœur de toutes leurs actions avec la volonté de créer un environnement plus proche des exigences de leurs clients.

CITROËN DS AUTOMOBILES L'AUTOMOBILE By BACCHI-BOUTEILLE FIAT

GROUPE BACCHI BOUTEILLE AUTOMOBILES

1803 AVENUE ANDRÉ LÉOTARD - 83600 FRÉJUS | TEL. : 04 94 40 27 89