

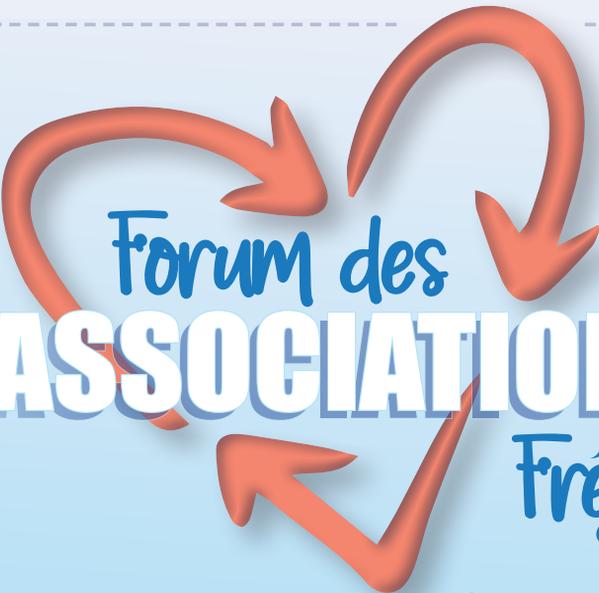
AMSFL



GUIDE SPORTIF
saison 2022-2023
Association Multisports et Loisirs de Fréjus

Dimanche 4 septembre 2022 de 10h à 18h

Base nature François Léotard



Forum des
ASSOCIATIONS
Fréjus



LE SOMMAIRE

P.5 -> L'ÉDITO DU MAIRE,
DAVID RACHLINE

P.7 -> LE MOT DU PRÉSIDENT,
FABIEN SGARRA

P.8-9 -> LES RÉSEAUX SOCIAUX DE L'AMSLF

P.10-11 -> LES INSTALLATIONS SPORTIVES

P.12-13 -> ClickToClub - l'APPLI' AMSLF

P.15 -> LES "BONNES AFFAIRES" 2022

P.17 -> SPORTS COLLECTIFS

P.18 -> Basket-ball

P.19 -> Handball

P.21 -> SPORTS INDIVIDUELS

P.22-23-24 -> Athlétisme

P.25 ->

P.26 -> Club nautique

P.27 -> Escrime

P.28-29-30 -> Gymnastique artistique

P.31-32-33 -> Natation

P.34 -> Parachutisme

P.35 -> Sports mécaniques - Moto

P.36 -> Sports & Handicaps

P.37 -> Tennis de Table

P.38-39 -> Tennis / Padel

P.41 -> Triathlon

P.43 -> VTT

P.45 -> LA CARTE WinWinSports

P.47 -> SPORTS DE COMBAT,
& ARTS MARTIAUX

P.48 -> Aéroboxe

P.49 -> Boxe anglaise

P.50 -> Aïkido

P.51 -> Judo

P.52-53 -> Karaté / Krav-Maga

P.55 -> Taekwondo

P.56-57 -> DE L'IMPORTANCE
DES BÉNÉVOLES

P.59 -> SPORTS DE LOISIRS
& BIEN-ÊTRE

P.60 à 65 -> Danse

p.60 : Éveil, Street Jazz, Talons
Heels, Ragga Lady Style

p.61 : Salsa, Bachata, Kizomba, SBK

p.62 : Orientale, Bollywood

p.63 : Sportive, de Salon

p.64 : Breakdance

P.65 -> Cyclotourisme

P.66 -> Gym. vol. / Yoga / Zumba Gold

P.67 -> Rugby-Golf

P.68-69 -> Musculation / Fitness

3

Guide sportif de l'AMSLF Saison 2022-2023

◦ Rédaction @ conception
graphique : Philippe Corbin

◦ Photos : Franck Cluzel +
Justine Bura, Philippe Corbin



Fréjus

MAIRIE AU QUOTIDIEN MA VILLE DÉCOUVRIR PAYSANNOIS PORTAL USAGERS



VOTRE ÉTÉ à FRÉJUS

Les festivités de l'été 2022 à Fréjus



ARENES
CONCERTS

Regardez sur

L'INFO du MOMENT

THÉMATIQUES

29 JUILLET 2022



SPORTS & LOISIRS

L'ÉTOILE FOOTBALL CLUB PRÉSENTE SON NOUVEL EFFECTIF VERSION 2022-2023

29 JUILLET 2022



URBANISME

AVIS D'ENQUÊTE PUBLIQUE

29 JUILLET 2022



CRÈCHE DE 0-3

UN PÔLE SANTÉ NOUVELLE GÉNÉRATION PROCHAINEMENT À FRÉJUS

28 JUILLET 2022



OPÉRATIONS

LE CONSEILLER NUMÉRIQUE : UN AGENT VOUS ACCOMPAGNE

28 JUILLET 2022



CULTURE

LE OFF DES NUITS OFF : RENCONTRE D'AUTEURS

28 JUILLET 2022



SPORTS & LOISIRS

NOUVELLE SECURITE ET PERFORMANCE DU CÔTÉ DU « FRÉJUS INTERNATIONALE PÉTANQUE »

TOUTES LES ACTUALITÉS >

L'ÉDITO



Association incontournable de notre territoire et forte de 48 ans d'expérience, l'AMSLF est un acteur majeur du sport à Fréjus et le fait rayonner, notamment au travers d'évènements phares tels que la course des 10 Km, les Trails d'Hermès, ou encore plus récemment ,le Triathlon de Fréjus by Ekoï qui a rencontré un vif succès pour sa première édition.

Avec plus de 5 000 adhérents, elle représente aujourd'hui plus de 40 disciplines réparties sur 25 sections, avec une nouveauté en cette rentrée 2022 : la création de la section **BADMINTON**. Toujours soucieuse de développer ses activités, sa volonté, depuis toujours, est de permettre l'accès au sport pour tous. Cela se traduit notamment par une politique tarifaire raisonnable et adaptée afin que chacun puisse vivre sa passion. Par ailleurs, la plateforme dématérialisée permet de vous inscrire facilement aux activités de votre choix, sans avoir à vous déplacer.

Au-delà de la simple pratique sportive, l'AMSLF transmet à la jeunesse et à tous les pratiquants des valeurs essentielles : dépassement de soi, goût de l'effort et sens du collectif. Grâce à l'enthousiasme et l'engagement de nombreux bénévoles, mais aussi des agents municipaux mis à disposition, elle va encore développer sa palette d'activités pour répondre aux attentes et demandes des Fréjusiens. Ceci en s'appuyant sur un encadrement dispensé par des professionnels passionnés, issus principalement du sport de haut niveau.

5

Bien évidemment, la Ville demeure la principale alliée de l'association. Soucieuse de proposer des équipements de qualité, la commune va prochainement rénover deux terrains synthétiques à la Base nature et en créer un nouveau. Le sport amateur et associatif étant un pilier essentiel de la vie sociale de Fréjus, nous œuvrons continuellement à améliorer les conditions d'accueil et d'encadrement de nos graines de champions, comme de tous ceux qui veulent tout simplement entretenir leur forme, ou se faire plaisir à travers la pratique sportive.

Premier partenaire financier de l'association, la ville de Fréjus apporte un soutien majeur à l'association à travers une subvention, financière et en nature, de l'ordre de 2 M€ chaque année.

Vous trouverez dans ce guide toutes les informations nécessaires pour savoir où et comment exercer votre sport préféré ou en découvrir un nouveau, que vous soyez sportif amateur ou confirmé, senior ou jeune, fin connaisseur ou tout simplement motivé par la découverte de nouvelles sensations.

À toutes et à tous, je souhaite une très belle saison sportive 2022-2023 qui vous permette de vous réaliser pleinement.

David RACHLINE,
Maire de Fréjus





AMSL FRÉJUS LE SPORT POUR TOUS



AMSL FRÉJUS

Association Multi Sports et Loisirs de Fréjus

Fort de ses 44 ans d'existence, notre association rayonne sur la ville de Fréjus et, au-delà, jusqu'à l'international par ses résultats sportifs, maîtrise du dispositif, dont l'investissement quotidien est indispensable à la pérennité de l'association.

Être Amnésiste c'est faire partie d'une grande famille, avec ses valeurs, ses petits et grands se côtoient tout au long de l'année.

Nos 3300 adhérents s'y épanouissent, qu'ils que soient leurs activités, en pratique loisir comme en compétition, et ce, dans les 30 activités proposées.

AMSLF ne pourrait exister sans ses très nombreux bénévoles, pilotes du dispositif, dont l'investissement quotidien est indispensable à la pérennité de l'association.

Après Abi et la castigorie espoirs la semaine suivante - avec une 11e place finale sur les 3000...



WWW.AMSLFRÉJUS.COM

NOUVELLES DU CLUB

Retrouvez les dernières actualités du club en quelques mots et plusieurs images



VTT - COUPE DU MONDE XCO À VALLNORD : PAULINE FERRAND-PRÉVOT ANIME LA COURSE MAIS S'ÉCROULE DANS LE DERNIER TOUR

VTT - 2022-07-17

Week-end mitigeé pour les vététistes. Injures engagés ce week-end en Andorre sur les 4 étapes #5 de DH1 et #6...



CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS/JUNIORS À MULHOUSE : LES AMSLÉLISTES À LEUR PLACE

ATHLÉTISME - 2022-07-17

Sur la plaine sportive du stade de l'Ill à Mulhouse, qui accueillait ce week-end les championnats de France catégories...

[Lire la suite](#)

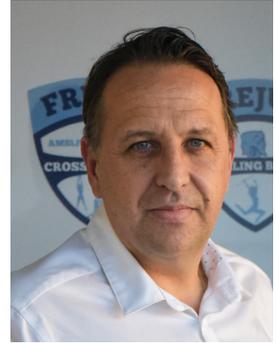


ATHLÉTISME - CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS/JUNIORS DE VENDREDI À DIMANCHE : SIX AMÉLISTES EN PISTE À MULHOUSE !

ATHLÉTISME - 2022-07-15

Après Abi et la castigorie espoirs la semaine précédente - avec une 11e place finale sur les 3000...

LE MOT DU PRÉSIDENT



À moins de deux ans des Jeux Olympiques et Paralympiques en France, l'Association MultiSports et Loisirs de Fréjus se positionne en pointe pour démocratiser le sport, le rendre encore plus accessible à tous, à tous les âges et les moments de nos vies.

Je l'affirme d'une voix claire et unie. Démocratiser le sport, c'est aussi parler de transparence, de modernisation dans le fonctionnement de notre institution, questionner la participation des femmes et des hommes pour construire l'AMSLF des vingt prochaines années.

La crise sanitaire a modifié notre approche de la pratique sportive.

Ce satané virus nous a tous désarçonnés, mais il n'a pas entravé notre volonté collective de se développer, au service des acteurs du sport fréjusien, pour engager notre association vers des perspectives inédites.

« **Je suis AMSLF** », c'est le slogan qui a guidé mes premiers pas à la présidence de cette belle et grande institution fréjusienne. Je l'aime car il correspond à ma nature profonde. Il a permis de propulser l'AMSLF comme l'un des plus grands clubs omnisports français avec ses 5 000 adhérents et ses 6 400 pratiquants, en garantissant une qualité d'encadrement et de formation reconnue par tous. J'en profite pour remercier nos salariés, nos éducateurs et surtout nos bénévoles pour leur engagement sans faille afin de promouvoir la ville de Fréjus sur l'ensemble du territoire et hors de nos frontières.

En 2021, j'ai fait la promesse de transformer le fonctionnement de l'AMSLF à horizon 2024, afin qu'il performe davantage et que le sport infuse dans nos vies. Ma méthode pour y parvenir a été de considérer comment chacun pourrait mieux y contribuer aux côtés des acteurs du sport que sont le mouvement sportif et la collectivité locale, les élus évidemment, mais aussi le monde économique.

7

« **Je suis AMSLF** », c'est aussi le message qui guide la construction de ce projet. Grâce au soutien de David Rachline, le maire de la ville de Fréjus, fervent défenseur du sport, nous avons bâti une association sportive forte et puissante, un modèle structurel récompensé par la Fédération Française des Clubs Omnisports et l'Agence nationale du Sport.

À l'heure où notre pays va vivre "sport" grâce à l'impact des JO, oui, il est important de poursuivre notre développement. Je fais confiance aux élus, à nos partenaires, à nos dirigeants de section et à nos adhérents pour nous accompagner en renforçant la responsabilité sociale et environnementale du sport. Devenir plus performants et, en même temps, démontrer notre utilité sociale.

C'est un défi, bien sûr. Nous devons le relever avec beaucoup de détermination, mais une détermination apaisée. Qui rassemble, qui rassure et ne laisse personne au bord du chemin.

Une AMSLF consciente de la société dont elle fait partie et du rôle crucial qu'elle y joue.

Pour enseigner, éduquer, inspirer, insérer, rééquilibrer, raccrocher, accompagner des vocations en prenant soin des enfants, des adultes et de nos seniors grâce à nos 25 disciplines et nos quelque 40 activités sportives. Le chemin de la modernité prendra forme avec la mise à jour de nos statuts. Il ne tient qu'à nous, à vous, de l'emprunter. Ce lien avec l'autre, que le sport seul a le pouvoir de créer.

Bonne saison à tous.....

Fabien SGARRA,
Président Général de l'AMSLF



amslfrejus

Contactez

Suivez

...

66 publications

1,087 abonnés

176 abonnements



Amsl Frejus

Association Multi Sports et Loisirs

📍 Plage

🏆 Performance

👥 Bonne Ambiance

🌐 Pour tous

📍 Fréjus, France

#amslf #sport #frejus

www.amslfrejus.com

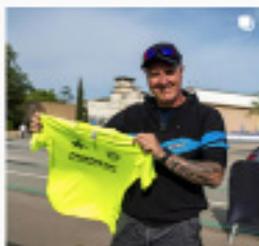
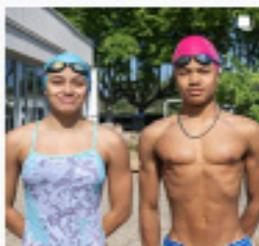


à la une

[INSTAGRAM.COM/AMSLFREJUS/](https://www.instagram.com/amslfrejus/)

PUBLICATIONS

IDENTIFIEZ





LES INSTALLATIONS SPORTIVES

SIÈGE SOCIAL AMSLF

Base nature François Léotard - 1196, Bd de la Mer - FRÉJUS

TÉL 04 94 51 55 39 - CONTACT@AMSLFRAJUS.COM

à FRÉJUS...

BASE NATURE FRANÇOIS LÉOTARD

- **PRAIRIE / PINÈDE / STADES de la BASE NATURE**
-> 1196, bd de la Mer - Athlétisme, Triathlon, VTT
- **PISCINE MAURICE-GIUGE**
-> 1196, bd de la Mer - Natation, Triathlon, Sports & Handicaps

COMPLEXE SPORTIF SAINTE-CROIX

- **DOJO SAINTE-CROIX**
-> 230, rue des Marsouins
Aïkido, Judo, Karaté / Krav-maga, Taekwondo, Gym. volontaire / Yoga / Zumba
- **SALLE DE TENNIS DE TABLE**
-> 230, rue des Marsouins - Tennis de table

COMPLEXE JEAN-VILAIN - VILLENEUVE

- **ESPACE ROLAND-SURFARO**
-> 215, rue de l'Argentière
RdC : Musculation,
1^{er} étage : Fitness, GV, Sports & handicaps
- **ESPACE GYMNIQUE JO-TEDESCO**
-> 238, rue de la Tourrache - Gymnastique artistique
- **SALLE JEAN-VILAIN**
-> 238, rue de la Tourrache - Hand, Taekwondo
- **SALLE PIERRE-ARGENTI**
-> 63, rue de l'Argentière - Boxe, Aéroboxe

ESPACE CADANS'

- > 161, rue du Thoron - Danse(s)

VIEILLE BERGERIE

- > Avenue de la Vieille Bergerie, Tour de Mare - VTT

PARC AURÉLIEN

- > 85, avenue du Général d'Armée Jean-Calliès - GV

GYMNASE DES CHÊNES

- > Avenue du XV^e Corps - Basket-ball

COMPLEXE SPORTIF GUY-DAVID

- **TENNIS CLUB GALLIENI Pascal-Albuixech**
-> 800, avenue du Général d'Armée Jean-Calliès (RD7)
Tennis, Padel
- **STADE GALLIENI**
-> 441, avenue Henri-Giraud
Athlétisme, Triathlon, Sports & Handicaps
- **SALLE GALLIENI**
-> 142, rue du Maréchal Lyautey
Athlétisme, Gym. volontaire / Yoga, Basket-ball

• PISCINE GALLIENI

- > 142, rue du Maréchal Lyautey
Natation, Triathlon, Sports & Handicaps

CIRCUIT IRK RACING

- > Chemin de Villeneuve - avenue du 8-Mai - Moto

SALLE HIPPOLYTE-FABRE

- > 584, rue Hippolyte-Fabre - Taekwondo

BASE NAUTIQUE MARC-MODENA

- > 910, boulevard d'Alger - Fréjus-plage - Club nautique

SALLE COLLÈGE ANDRÉ-LÉOTARD

- > 50, rue de la Montagne
Escrime, Sports & Handicaps



à SAINT-AYGULF...

GYMNASE RÉGIS-AUZERAU

- > 356, avenue Théophile-Gautier
Judo, Escrime

SALLE LE PALATIN

- > Avenue Lucien-Bœuf - Yoga



hors FRÉJUS...

CIRCUIT LE LUC -> MOTO

- > Route des Mayons - 83340 Le Luc-en-Provence

BASE EAALAT -> PARACHUTISME

- > 83340 Le Cannet-des-Maures

CREPS PACA

-> VTT, BADMINTON, TENNIS DE TABLE

- > 346, boulevard des Mimosas - 83700 Saint-Raphaël

DEMOCRATIC GOLF / BLUEGREEN

-> RUGBY-GOLF

- > Roquebrune/Argens & Sainte-Maxime

SALLE DU STADE

-> ESCRIME

- > 159, chemin du Stade - 83600 Les Adrets-de-l'Estérel



**NOUVEAU
2022**

CLICKTOCLUB-APPLI AMSLF

La révolution numérique se poursuit...

Une politique de dématérialisation a été initiée à l'orée de la saison 2021-2022, qui s'est entre autres concrétisée par la mise en place de la plateforme d'inscription en ligne **ClickToClub**.

Cette initiative a d'ailleurs été unanimement saluée par toutes les sections à l'occasion de leurs assemblées générales respectives de fin d'année.

Et cette politique, non seulement perdure en cette rentrée 2022, mais elle est encore source d'innovations.

Ainsi a-t-il été décidé de reporter l'édition "papier" du guide. Pour éviter un caractère obsolète et erroné qui n'aurait pas manqué de se faire jour au regard des potentielles modifications, comme des changements de créneaux horaires et/ou des lieux de pratique des activités, notamment en fonction des effectifs qui pourront être recensés à la rentrée.

Mais pour permettre à tout un chacun, enfants mais aussi parents, de préparer sereinement la rentrée sportive, voici une version dématérialisée du guide pratique qui est mise en ligne dès ce début août. Version certes dématérialisée, mais surtout une version réactualisée au jour le jour, en incorporant tous les changements dès avis de ceux-ci.

Le guide en version "papier", auquel on le sait, beaucoup d'entre vous demeurent

indéfectiblement attachés, sera imprimé, rassurez-vous, et distribué dans les salles et complexes sportifs, mais encore dans les bureaux municipaux courant du mois de septembre, une fois assurée la plus large exactitude possible des renseignements qui y seront mentionnés.

Pour l'heure, le guide dématérialisé est accessible via le **QR-code** ci-contre, qui renvoie sur l'application linktr.ee/amslf.

Appli' qui permet de surcroît un accès direct vers d'autres supports, qui le site internet de l'AMSLF, qui les réseaux sociaux développés par l'association, Facebook et Instagram.

Notez encore, sur ce format dématérialisé, un lien interactif mentionné sur la page de chaque section présentée, qui offre une connexion directe vers la page internet de ladite section.

Les développeurs de l'équipe de **ClickToClub** n'ont d'autre volonté que faire évoluer ce formidable outil, accompagnée de l'ambition de faciliter vos démarches au quotidien (7jours/7 et 24h/24), et renforcer les échanges avec votre association et vos sections.

Pour que vous n'ayez plus que ce credo en tête : **faire du sport, et vous faire plaisir !**

2 octobre 2022

PORT FREJUS CANAL TROPHY

1500m, 3000, 5000 m et challenge des 3 courses de natation en eau libre

Départs sous la passerelle en bois et arrivées plage de la Base Nature

2500€ de PRICE MONEY



Optic 2000



Marigles



LEASYS



Inscriptions uniquement sur fneaulibre.fr - Contact : 06 68 12 90 33



LES «BONNES AFFAIRES» 2022-2023

Le Pass'Sport reconduit

L'opération PASS'SPORT, initiée par l'État en 2021 pour favoriser l'accès à la pratique sportive et relancer ladite pratique au lendemain de la pandémie, a été reconduite en cette rentrée 2022. Elle se traduit de la même manière par une allocation de 50 € par enfant, pour financer tout ou partie de son inscription dans une association sportive.

Sont concernés :

- les enfants et jeunes gens entre 6 et 17 ans révolus, nés entre le 16 septembre 2004 et le 31 décembre 2016, bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS) ;
- les enfants et jeunes gens entre 6 et 20 ans, nés entre le 1er juin 2002 et le 31 décembre 2016, bénéficiant de l'allocation d'éducation enfant handicapé ;
- les adultes entre 16 et 30 ans, nés entre le 16 septembre 1991 et le 31 décembre 2006, bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés.

Par rapport à 2021 en revanche, la procédure au plan national est simplifiée. Ainsi, les familles amenées à bénéficier de cette allocation ont reçu au courant de l'été un courriel et un SMS, leur attribuant un code individuel. Un courriel à en-tête du ministère des Sports, des Jeux olympiques et paralympiques.

En parallèle, l'AMSLF et les développeurs de la plateforme numérique d'inscription ClickToClub ont également œuvré pour vous faciliter à leur tour l'ensemble des démarches concernant le Pass'Sport.

Ainsi, au fil de l'inscription, les familles sont-elles invitées à indiquer le code reçu, sans payer immédiatement en revanche.

Car l'administration de l'AMSLF doit valider ledit code et renvoyer un mail à la famille, l'invitant à procéder au paiement, déduction faite des 50 € obtenue grâce au Pass'Sport.

À noter que cette réduction ne s'applique qu'une seule fois par enfant en cas de multiples inscriptions sur des activités différentes.



Allocation Rentrée Sportive
50€

15

Inscriptions multiples, fratries...

INSCRIPTIONS
MULTIPLES ->

>> Deux sports, deux inscriptions : remise de 30 € (*)

>>> Trois sports, trois inscriptions : remise de 50 € (*)

(*) à l'exception des Baby

A NOTER

LES FRATRIES ->

>> Deux enfants, un (ou plusieurs) sport(s), deux inscriptions : - 20 € / 2^e enfant (**)

>>> Trois enfants, (ou plusieurs) sport(s), trois inscriptions : - 40 € / 3^e enfant (**)

>>> Quatre enfants, (ou plusieurs) sport(s), quatre inscriptions : - 60 € / 3^e enfant (**)

(**) la combinaison 1 Baby - 1 enfant est possible

DU 23 AU 25 SEPTEMBRE 2022

BASE NATURE F. LÉOTARD / PISTE D'ENVOL

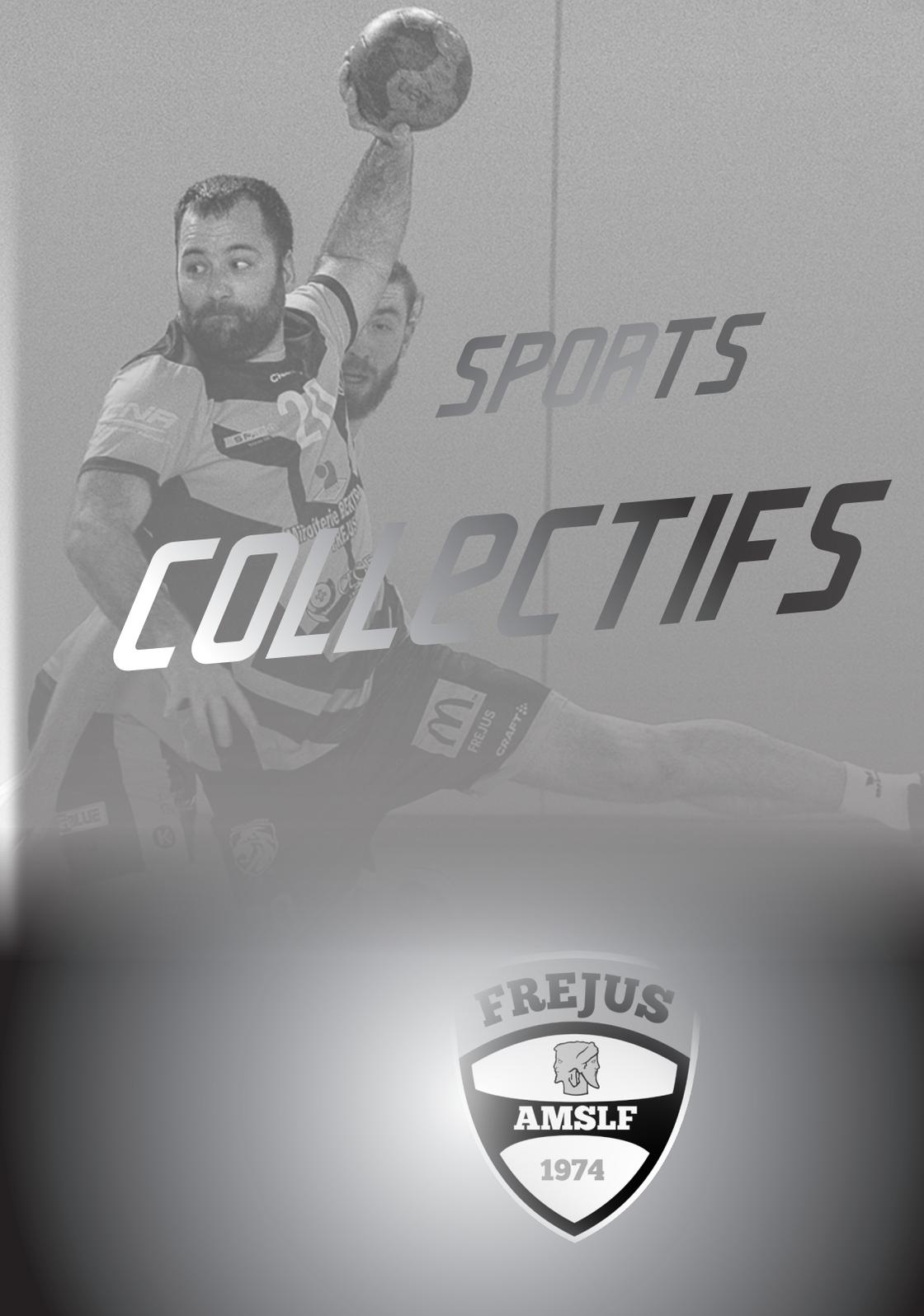
SALON DE L'AUTO NEUF & OCCASION

10H-19H

Entrée 2€ / Gratuit -12 ans

Fréjus.fr
Cœur d'Azur





SPORTS

COLLECTIFS





BASKET-BALL

OÙ JOUE-T-ON ?

- **GYMNASSE DES CHÊNES**
Avenue du XV^e Corps
- **SALLE GALLIENI**
142, rue du Maréchal Lyautey

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 5 ans

ON REPREND LE...

-> Lundi 5 septembre

CATÉGORIES

U7 (2016)
BABY-BASKET MIXTE

U8 (2015) U9 (2014)	MINI-POUSSIN(E)S
U10 (2013) U11 (2012)	POUSSIN(E)S
U12 (2011) U13 (2010)	BENJAMIN(E)S
U14 (2009) U15 (2008)	MINIMES ♂ / ♀
U16 (2007) U17 (2006)	CADET(TE)S
U18 (2005)	CADETTES
U18 (2005) U19 (2004) U20 (2003)	JUNIORS MASCULINS
2002 (et avant)	SENIORS - LOISIRS (MASC. / FÉM.)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h - 18h30 U13 M2	17h - 18h30 U13 F	17h - 18h30 3x3 U15 & U17 M	17h - 18h30 3x3 - U13 M U13 & U15 F	17h - 18h30 U15 F Paca	9h - 10h30 U9 mixte
17h30 - 18h45 U11 M+F +Plateau		17h30 - 18h45 U7 & U9		17h30 - 18h45 U13 & U15 F2	10h30 - 12h U11 M + F
18h30 - 20h U13 M Paca	18h30 - 20h U17 M Paca	18h30 - 20h U15 M2	18h30 - 20h 3x3 - U20 M + Seniors	18h30 - 20h U15 M Paca	
18h45 - 20h15 U15 M Paca + U15 M2	18h45 - 20h15 U15 F Paca + U15 F2	18h45 - 20h15 U13 M Paca + U13 M2	18h - 19h U11 Championnat	18h45 - 20h15 U17 M Paca + U17 M2	
20h - 22h Seniors 1 M PNM	20h - 22h Seniors 1 M PNM	20h - 22h Seniors 2 M Rég.3	20h - 22h Seniors 1 M PNM	20h - 22h U20 M Paca	
20h15 - 22h U20 M2 + U17 M2	20h15 - 22h U20 M Paca	20h15 - 22h Loisirs		20h15 - 22h Seniors 2 M Rég.3	

Ux => au gymnase des Chênes / Ux => à la salle Gallieni

TARIFS

ADULTE	170 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	
BABY (- DE 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	130 €
LOISIRS	80 €



-> CONTACTS

Bureau (17h -> 20h) : **04 94 53 08 52**
 Dominique Aznar : **06 63 60 93 11**
 basket@amslfrejus.com

18

<https://www.amslfrejus.com/basket-ball>



HANDBALL

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• **SALLE JEAN-VILAIN**
QUARTIER VILLENEUVE
 238, rue de La Tourrache

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans

ON REPREND LE...

-> Jeudi 1^{er} septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
BABY-HAND						11h - 12h30
U9			17h - 18h30			
U11	17h - 18h30		14h - 15h30			
U13		18h - 19h15		18h - 19h15		
U15			14h - 15h30		17h - 18h30	
U15 F CAVEM			15h30 - 17h			
CAVEM 1	19h - 20h30		18h30 - 20h		18h30 - 20h	
U17 CAVEM 2		19h15 - 20h30				
CAVEM 3				19h15 - 20h30		
SENIORS 1 FÉM.			20h - 21h30			
SENIORS 1 MASC.		20h30 - 22h		20h30 - 22h		
SENIORS 2 MASC.	20h30 - 22h				20h - 21h30	

19

L'INFO EN +

BEACH-HAND

LE MERCREDI À COMPTER
 DU 17 MAI 2023 JUSQU'À FIN JUIN

-> CONTACTS

Raoul Regaeig : 06 27 48 72 48
 handball@amslfrejus.com

TARIFS

ADULTE	170 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	130 €
BABY (-6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	80 €
LOISIRS	80 €

<https://www.amslfrejus.com/handball>

22 & 23 OCTOBRE 2022

BASE NATURE F. LÉOTARD / ESPACE CAQUOT



FESTIVAL INTERNATIONAL DE L'AIR

10H-18H NON-STOP
ENTRÉE LIBRE

Fréjus.fr
Cœur d'Azur



SPORTS

INDIVIDUELS





ATHLÉTISME #1



OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- **STADE GALLIENI**
441, avenue Henri-Giraud
- **BASE NATURE**
1196, boulevard de la Mer
- + **ESTÉREL, LA LIEUTENANTE**

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans

ON REPREND LE...

- > Lundi 5 septembre, ADULTES
- > Mercredi 7 sept., JEUNES

ÉDUCATION / JEUNESSE (-> Yves Brénier)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BABY-ATHLÉ (2019)	17h15 - 18h		10h15 - 11h		
BABY-ATHLÉ (2017-2018)	17h - 18h		11h - 12h		17h - 18h
1 créneau au choix					
ÉVEIL-ATHLÉ (2014 à 2016)					
POUSSINS (2012-2013)			10h - 11h30 13h30 - 15h		
POUSSINS confirmés					17h30 - 19h
BENJ. / MINIMES loisirs (2008-2011)			15h - 17h		17h30 - 19h30
BENJAMINS compétition (2010-2011)		15h30 - 17h			17h30 - 19h30
MINIMES compétition (2008-2009)	18h - 19h45 1/2 fond	18h - 19h30 sauts / lancers	15h15 - 17h15	15h30 - 17h30	17h30 - 19h30

22

STADE GALLIENI

<https://www.amslffrejus.com/athletisme/>



ATHLÉTISME #2

		COMPÉTITION (-> Jean-Charles Balme)					
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
STADE GALLIENI (sauf précision contraire)	DEMI-FOND Cross-country	18h15 - 20h Préparation physique	18h15 - 20h	17h - 19h 15h - 17h en hiver	18h15 - 20h	18h15 - 20h	9h30 - 11h30 Sortie nature
	SPRINT + HAIES	18h - 20h Préparation physique	18h - 20h	18h - 20h	18h - 20h		
	SAUTS Hauteur - Triple saut - Longueur	18h - 20h Préparation physique	18h - 20h	18h - 20h	18h - 20h		
	LANCERS	18h - 20h Préparation physique	18h - 20h	17h - 19h		18h - 20h Gallieni ou Creps Boulouris	



ATHLÉTISME #3

ATHLÉ - LOISIRS ADULTES (-> Akim Zilali)

24

	Mardi	Jeudi	Samedi ou Dimanche
TRAIL (Rodolphe Pogorely)	18h30 - 20h Base nature	18h30 - 20h Base nature	9h30 - 11h30 Sortie nature
COURSE HORS STADE	18h30 - 20h Gallieni	18h30 - 20h Gallieni ou Base nature	
REMISE EN FORME (Sabine Poisson)		18h30 - 20h Gallieni	



-> CONTACTS

-> ÉDUCATION / JEUNESSE -
Yves Brénier : 06 60 04 89 55
-> COMPÉTITION (Ados / Adultes) -
Jean-Charles Balme : 06 62 21 20 42
-> LOISIRS (Adultes, à partir de 2002) -
Akim Zilali : 06 65 45 73 42
athletisme@amslfrejus.com

TARIFS

ADULTES -> COMPÉTITION, TRAIL, COURSE HORS STADE, REMISE EN FORME	180 €
BENJ./MINIMES/CADETS/JUNIORS -> COMPÉTITION & LOIRS	170 €
ÉVEIL ATHLÉTIQUE & POUSSINS	160 €
BABY (- DE 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	120 €



CLUB NAUTIQUE

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- **BASE NAUTIQUE**
MARC-MODENA
910, boulevard d'Alger
Fréjus-plage

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

- > OPTIMIST : à partir de 8 ans
- > FUNBOARD/PLANCHE :
à partir de 12 ans

ON REPREND LE...

- > Mercredi 7 septembre

26

**ÉQUIPES COMPÉTITION
FUNBOARD ET OPTIMIST**

MERCREDI

14h - 17h

SAMEDI

<https://www.amslfrejus.com/club-nautique-competition/>



-> CONTACTS

Mathieu Rigaud : 06 87 65 49 88
clubnautique@amslfrejus.com

TARIFS

ADULTE	190 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	170 €
HABITABLE (n'inclut pas la licence FFV)	35 €



ESCRIME

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- **SALLE LÉOTARD**
50, rue de la Montagne
- **SALLE AUZERAU**
356, av. Th.-Gautier - St-Aygulf
- **SALLE DU STADE**
Les Adrets-de-l'Estérel

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 4 ans
(trois cours d'essai gratuits)

ON REPREND LE...

-> Lundi 5 septembre
=> **possibilité de location de tenue (avec caution)**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
SABRE LASER & ENFANTS -> ESCRIME ARTISTIQUE	17h45-19h				17h45-19h	
GROUPES LOISIRS & COMPÉTITION	17h45-19h PRÉPA.PHYSIQUE					
GRUPE LOISIRS	19h-20h30				19h-20h30	
BABY-ESCRIME			16h-17h			
FLEURET M7 -> M11		17h45-19h	9h-10h30 (*)	17h45-19h		
FLEURET M7 -> M13 (1)			16h-17h			
ASSAUTS GROUPE COMPÉTITION					17h45-19h	
JEUNES CONFIRMÉS COMPÉTITION			17h-18h30			10h-12h
ESCRIME ARTISTIQUE	19h-20h30				19h-20h30	10h-12h

27

NEW 2022

L'AMSLF escrime teste un nouveau créneau "toutes armes - tous âges" le mercredi (10h30 -> 12h) salle du Stade aux Adrets-de-l'Estérel



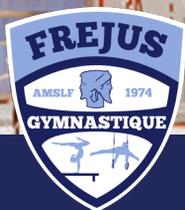
-> **CONTACTS**

Maître d'armes - Alain Bagnasco :
06 19 19 19 72
escrime@amslfrejus.com

(*) cours dispensé à la salle Régis-Auzerau à Saint-Aygulf

TARIFS

ADULTE	200 €
MINEUR / ÉTUDIANT	180 €
BABY (- DE 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	120 €
ENFANT (AVEC UN CYCLE D'ESCRIME SCOLAIRE)	



GYM. ARTISTIQUE #1

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• **ESPACE JO-TEDESCO**
Rue de la Tourrache

-> **OUVERTURE INSCRIPTIONS :**
*en ligne sur ClickToClub, à partir
du lundi 5 septembre - 17h30*

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 2 ans

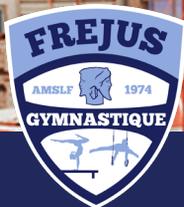
ON REPREND LE...

-> Lundi 12 septembre

SECTEUR MASCULINS

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LOISIRS	ÉCOLE DE GYM 1 (2014-2016)			14h - 15h		
	ÉCOLE DE GYM 2 (2011-2013)			15h15 - 16h15		
	LOISIR PARKOUR, ACROS 1 (2008-2011)		19h - 20h		19h - 20h	
	LOISIR GYM AGRÈS, ACROS, TRAMPO (2011 ET MOINS)			18h - 19h		
	LOISIR PARKOUR, ACROS 2 (2008 ET MOINS)	19h - 20h		19h - 20h		
COMPÉTITION (*)	PRÉDÉTECTION (2016-2017)		17h - 18h30		(17h - 18h30)	
	DÉTECTION (2013-2016)	17h - 19h (30)		9h - 11h	17h - 19h (30)	(17h - 19h) bonus
	PRÉCOMPÉTITION (2011-2014)	17h - 18h30		9h30 - 11h		17h - 18h30
	COMPÉTITION (2013 ET MOINS)	17h - 19h30	17h - 19h30	16h30 - 19h	17h - 19h30	17h - 19h30
	PERFORMANCE (-> 2013 ET MOINS)	15h30 - 20h	15h30 - 20h	16h30 - 19h30	15h30 - 20h	15h30 - 20h

(*) GROUPE COMPÉTITION -> SUR PROPOSITION UNIQUEMENT



GYM. ARTISTIQUE #2

SECTEUR FÉMININES

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vend.	Samedi
LOISIRS	ÉCOLE DE GYM 1 (2015-2016)			11h - 12h			
	ÉCOLE DE GYM 2 (2015-2016)			14h - 15h			
	ÉCOLE DE GYM 3 (2013-2014)			16h30 - 17h30			
	ÉCOLE DE GYM 4 (2013-2014)			15h15 - 16h15			
	LOISIR 1 (2012)					19h - 20h	
	LOISIR 2 (2011-2012)		19h - 20h				
	LOISIR 3 (2010-2011)	19h - 20h					
	LOISIR 4 (2009-2010)				19h - 20h		
	LOISIR 5 (2008 ET MOINS)			19h - 20h			
	COMPÉTITION (*)	GRUPE 1 (PRÉDÉTECTION)			9h - 11h		
GRUPE 2 (DÉTECTION)		17h - 18h30				17h - 19h	
GRUPE 3 (COMPÉTITION A)		18h30 - 20h		16h30 - 19h			
GRUPE 3 (COMPÉTITION B)			17h - 19h		17h - 19h		
GRUPE 3 (PERFORMANCE)		17h - 20h	17h - 20h	16h30 - 19h	17h - 20h	17h - 20h	

(*) GROUPE COMPÉTITION -> SUR PROPOSITION UNIQUEMENT



GYM. ARTISTIQUE #3



SECTEUR PETITE ENFANCE

	Mardi	Mercredi	Samedi
BABY-GYM / ÉVEIL GROUPE 3 (2018-2019)			9h - 9h45
BABY-GYM GROUPE 2 (2019)			10h - 10h45
BABY-GYM GROUPE 1 (2020)			11h - 11h45
ÉVEIL GROUPE 4 (2018 CONFIRMÉS)	18h - 19h		
ÉVEIL GROUPE 5 (2017 FILLES)		11h - 12h	
ÉVEIL GROUPE 6 (2017 GARÇONS)			

30

INFOS EN +

ACCUEIL INFORMATIONS
(Espace Tedesco, 17h -> 19h, sauf précision) :

- les jeudi 1^{er} et vendredi 2 septembre
- les lundi 5, mardi 6, jeudi 8 et vendredi 9 sept.
- le mercredi 7 septembre (10h-12h & 14h-19h)

2 cours d'essai avant validation

À ramener lors de la 1^{ère} séance :

- + 18 ANS : certificat médical OBLIGATOIRE
- 18 ANS : attestation ou questionnaire de santé



-> CONTACTS

Professeur - Pascal Pedrono
Espace Tedesco :
09 51 31 34 10 (messagerie)
gymnastique@amslfrejus.com

TARIFS

ADULTE	190 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF SPÉCIAL	170 €
BABY / ÉVEIL (- DE 6 ANS JOUR DE L' INSCRIPTION)	130 €



NATATION #1

OÙ NAGE-T-ON ?

- **PISCINE GALLIENI**
142, rue du Mal Lyautey
- **PISCINE MAURICE-GIUGE**
Base nature François Léotard
1196, boulevard de la Mer

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 mois

ON REPREND LE...

- > Adultes :
lundi 5 septembre
- > BB nageurs :
dimanche 11 septembre
- > Enfants, ados :
lundi 12 septembre
- > Aquaphobie :
jeudi 16 septembre

GROUPES ADULTES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AQUAGYM	20h15 - 21h	12h45 - 13h30 20h15 - 21h	12h - 12h45	12h45 - 13h30 20h15 - 21h	12h45 - 13h30	
NATATION ADULTES	12h - 13h30	19h15 - 20h15		20h - 21h Maurice-Giuge	12h - 12h45 20h - 21h	
MASTERS COMPÉTITION	12h - 13h30	19h15 - 20h15		20h - 21h Maurice-Giuge	12h - 12h45 20h - 21h	
NAGE AVEC PALMES		12h - 12h45	20h - 21h	12h - 12h45 20h - 21h Maurice-Giuge		
AQUAPHOBIE				12h - 12h45		9h - 9h45

31

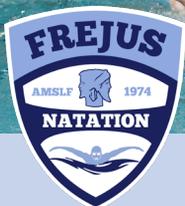
INFOS EN +

TESTS DE NIVEAU (à Gallieni à partir du 30 août) :

- les 30 et 31 août, les 1^{er}, 2, 3, 5, 6, 7, 8 et 9 septembre (horaires à retrouver sur le www.frejus-natation.com)
- le 7 septembre, 14h à 15h -> **NATATION ARTISTIQUE**

À ramener à la 1^{ère} séance :

- certificat médical - 3 mois,
- licence FFN reçue par mail lors de la pré-inscription sur ClickToClub



NATATION #2

GROUPES ENFANTS (places limitées)

		Lundi	Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avec Papa ET maman Avec Papa OU maman	BB nageurs découverte de l'eau					8h45 - 10h45 (eau à 32°)
	LES MINOTS (2019)				9h15 - 9h55	
École de natation (1 cours/semaine)	Têtard 1 (2017-2018) Têtard 2 Têtard 3		9h45 - 10h30 Têtard 1		10h - 10h45 T2 10h45 - 11h30 T3	
	Lutin 1 (2016-2017) Lutin 2 Lutin 3		9h - 9h45 Lutin 1	18h - 18h45 Lutin 2	11h30 - 12h15 Lutin 3	
Perfectionnement (2 cours/semaine)	Avenirs perfectionnement 1/2/3/4 (2014-2015)		12h45 - 13h30		13h45 - 14h30	
	Poussin perf. 1 (2012-13) Poussin perf. 2 Poussin perf. 3		14h45 - 15h45 Poussin perf. 1	19h - 20h Poussin perf. 2 et 3	12h45 - 13h45 Poussin perf. 1, 2, 3	

32

GROUPES JEUNES LOISIRS

		Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
NATATION ARTISTIQUE Groupe 1 débutantes (2013 ->)			13h45 - 15h30 G1 -> 1 h. à sec, + 45' dans l'eau			16h - 17h G1 -> dans l'eau
	Groupe 2 confirmées (2013 ->)	19h - 20h15 G2 -> dans l'eau				15h - 17h30 G2 -> 1 h. à sec, + 1h30 dans l'eau
JEUNES PERFECTIONNEMENT 4 NAGES (2011 ->) (3 cours/semaine)			19h - 20h 30' à sec, + 30' dans l'eau	19h15 - 20h15		16h - 17h
COMBINÉS 1 (2009->2011)	19h15 - 20h15 (1)	17h30 - 19h (1)				
(*) COMBINÉS 2 (2008 ->)		19h - 20h (2)			19h30 - 21h (2)	

(*) COMBINÉS -> séances en mer, sept.-octobre et mai-juin selon conditions météo



NATATION #3

COMPÉTITION & PRÉCOMPÉTITION (présence obligatoire à tous les entraînements)					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
AVENIRS Pass'sport (2015-2016)		17h15 - 18h15 prépa. physique générale - Gallieni	13h30 - 14h45		14h30 - 16h
AVENIRS Pass'compétition (2014-2015)		17h15 - 18h15 prépa. physique générale - Gallieni	13h30 - 14h45	17h45 - 19h15	14h30 - 16h
AVENIRS Compétition (♂ 2012->2014, ♀ 2013->2014)	17h45 - 19h15	17h15 - 18h15 prépa. physique générale - Gallieni	15h30 - 17h15	17h30 - 19h15	12h30 - 13h45
COMPÉTITION 1 (sur sélection) (♂ 2009->2011, ♀ 2010->2012)	Nombre de séances hebdomadaires "proposées" et "obligatoires" : 5 à 6 entraînements				
COMPÉTITION 2 (sur sélection) (♂ à partir 2008, ♀ à partir 2009)	Nombre de séances hebdomadaires "proposées" et "obligatoires" : 6 à 10 entraînements				
ÉQUIPEMENT DU CLUB : 30 € (à remettre en septembre par chèque à l'ordre "AMSLF Natation")					

33

TARIFS natation bien-être enfant	Bébés nageurs / Découverte de l'eau 3 mois à 4 ans, jeux aquatiques avec papa / maman	LES MINOTS entre 3 et 4 ans, apprentissage avec papa / maman et un éducateur	TARIFS natation bien-être adulte	Aqua gym
	COTISATION	120 €		

NEW 2022

L'INFO EN +

Forfait **AQUAGYM + GYM. VOLONTAIRE**
=> 260 €

CONTACTS
Directrice technique - Hélène Martinache :
06 68 12 90 33
natation@amslfrejus.com

TARIFS natation	Natation	Natation artistique	Nage avec palmes
ADULTE	190 €		190 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	170 €	170 €	
BABY (- DE 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	120 €		
PASS COMPLET (tous les créneaux adultes)			250 €



PARACHUTISME

OÙ SAUTE-T-ON ?

• **BASE EAALAT (Centre École de parachutisme du Cannet-des-Maures)**
83340 Le Cannet-des-Maures

-> **FERMÉ EN AOÛT**

POUR S'INSCRIRE...

• **PIÈCES À FOURNIR**
-> souscription licence FFP,
-> mineurs : autorisation parentale,
-> visite médicale de non contre-indication (saut tandem)

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 15 ans

ON SAUTE LES...

-> WEEK-END & JOURS FÉRIÉS (à préciser)

34

ACTIVITÉ "LOISIR"

SAUT EN TANDEM

> accroché à un moniteur -> la façon la plus simple d'aborder la chute libre - SENSATIONS GARANTIES

à partir de
330 €

SAUT D'INITIATION = BAPTÊME DE CHUTE LIBRE

> c'est le premier saut d'initiation à la P.A.C.

à partir de **370 €**

ACTIVITÉ "SPORTIVE"

COTISATION AMSLF

75 €

CARTE D'ACCÈS CEPCA (plateforme de sauts)

50 €

LICENCE (Fédération française de parachutisme)

cadets / juniors **72 €**
seniors / vétérans **175 €**

STAGE P.A.C. (progression accompagnée à la chute)

> l'élève saute avec son propre parachute, accompagné de deux moniteurs -> autonome après 6-7 sauts

à partir de **1500 €**

BREVETS FÉDÉRAUX

> capacités aux techniques de loisir et de compétition

32 €/SAUT



-> CONTACTS

Président - Marc Botti : **06 18 02 63 58**
Guy Laborde : **06 70 36 16 85**
Réservation tandem - Yves Morand :
06 22 21 89 34
parachutisme@amslfrejus.com

INFOS EN +

- Hauteur de largage : 4000 m
- Durée du vol : 20'
- Durée de la chute libre : 50'' à 60''
- Ouverture du parachute : entre 1500 m et 1200 m



SPORTS MÉCANIQUES

OÙ PILOTE-T-ON ?

- **CIRCUIT IRK**
Chemin de Villeneuve -
Avenue du 8-Mai 1945 - Fréjus
- **CIRCUIT DU LUC**
Route des Mayons
83340 Le Luc-en-Provence

POUR S'INSCRIRE...

- **TOUTES LES INFOS ->**
www.race-experience-school.fr

À QUEL ÂGE ?...

- > À partir de 4 ans
+ Adultes

ON COURT...

- > Actuellement en activité
sur le Circuit du Luc



**DÉCOUVERTE &
INITIATION DÉBUTANTS**
(à partir de 4 ans et adultes)

**QUELQUES MERCREDIS &
WEEK-END (-> 2 h de moto)**

EN PROJET
-> développer
de manière
constante les
activités
sur le circuit IRK
de Fréjus

**STAGE DE
PERFECTIONNEMENT**

**QUELQUES MERCREDIS &
WEEK-END (-> 2 h de moto)
CIRCUIT DU LUC**

STAGE DE PILOTAGES KIDS
(environ 10 dates dans l'année
-> 9h à 14h) -> Circuit IRK

- Dimanche 25 septembre
 - Dimanche 23 octobre
 - Dimanche 13 novembre...
- + Autres dates à venir...



INFOS EN +

La section "Sports Mécaniques - Moto" n'est pas uniquement centrée sur l'activité "découverte" à destination des enfants. Elle attache en parallèle une grande importance à la sécurité et la prévention routière pour permettre une évolution sécurisée sur les routes.

À travers la "Race Experience Team", elle développe encore l'aspect compétition avec deux pilotes engagés en championnats de France FSBK-FE, Johan Gimbert et Carla Mulot.



-> CONTACTS

Thibaut Gourin : 07 83 40 36 26
moto@amslrfrejus.com

TARIFS

Cotisation AMSLF

35 €

+ Autres tarifs ->

VOIR SECTION



SPORTS & HANDICAPS

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• SELON L'ACTIVITÉ...

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> Ouvert à tout public en situation de handicap

ON REPREND LE...

-> Lundi 5 septembre

		Mercredi	Jeudi	Samedi
ATHLÉTISME	STADE GALLIENI	9h - 11h30 14h - 16h		
ESCRIME	SALLE LÉOTARD		17h45 - 21h	
NATATION	PISCINE Maurice-GIUGE	15h30 - 17h15		9h30 - 10h30
MUSCULATION	SALLE Roland-SURFARO	Horaires en pratique libre (+ lundi et mardi compris)		
BASKET-BALL, HANDBALL, BOXE, TENNIS DE TABLE, HANDIGOLF...	SELON L' ACTIVITÉ...	Pour ces différentes activités, l'accueil des personnes en situation de handicap se fait en fonction des horaires propres à chaque section. Renseignements auprès de Marie-Pierre Stephan		

36

L'INFO EN +

Toute personne, quel que soit son handicap, peut pratiquer l'une des disciplines énoncées. Il convient de prendre contact avec la présidente de section, Marie-Pierre Stephan, pour un entretien avec les éducateurs encadrants spécialisés, habilités à l'évaluer et l'orienter.

TARIFS

COMPÉTITION & LOISIRS

100 €



-> **CONTACTS**

Marie-Pierre Stephan : 06 26 11 20 28
sportshandicaps@amslfrejus.com

Handi Sport
 FÉDÉRATION FRANÇAISE



<https://www.amslfrejus.com/sports-handicaps/>



TENNIS DE TABLE

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• **SALLE TENNIS DE TABLE
HALLE SAINTE-CROIX**
230, rue des Marsouins

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 5 ans

ON REPREND LE...

-> Jeudi 1^{er} septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
LOISIRS	17h - 20h30		17h30 - 20h30		17h - 18h30	10h - 12h <i>SOUS RÉSERVES</i>
BABY-PING			11h - 12h			
JEUNES DÉBUTANTS			14h - 15h30		17h - 18h30	
JEUNES ÉLITES		17h - 19h	15h30 - 17h30	18h - 19h30	18h30 - 20h30	
SENIORS DÉPARTEMENT	17h - 20h30	17h - 19h			18h30 - 20h30	
SENIORS COMPÉTITION		19h - 21h		18h30 - 21h		

37

TARIFS

ADULTE	160 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	130 €
BABY (- DE 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	120 €
LOISIRS	70 €



-> CONTACTS

Professeur -
Théo Fenocchio : **06 44 81 93 22**
tennisdetable@amslfrejus.com



TENNIS

ÉCOLE DE TENNIS (À PARTIR DE 4 ANS) 1 x 1h/sem. = 150 € 2 x 1h/sem. = 275 € 1 x 1h30/sem. = 190 € 2 x 1h30/sem. = 300 €	Mini / Baby-tennis > 4 à 7 ans Mercredi : 9h30 - 10h30 OU 10h30 - 11h30 Samedi : 9h30 - 10h30 OU 10h30 - 11h30	École de tennis > 8 à 10 ans Mercredi : 9h - 10h30 OU 10h30 - 12h OU 14h - 15h30 Samedi : 9h - 10h30 OU 10h30 - 12h	École des ados > 11 à 17 ans Mercredi : 15h30 - 17h Samedi : 14h - 15h30
	CAMP D'ENTRAÎNEMENT (À PARTIR DE 8 ANS SELON NIVEAU)	1 x 1h30 /sem. = 275 €/an 2 x 1h30 /sem. = 450 €/an	Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 17h30 - 19h Mercredi : 12h30 - 14h Samedi : 15h30 - 17h

38

TENNIS TARIFS -> PRATIQUE LOISIR	TENNIS jeune / adulte / couple / (adulte ou couple) + padel	190 € / 300 € / 400 € / 390 € ou 490 €
	COURS COLLECTIFS ADULTES 1h30/semaine / 1h30/semaine + pratique	345 € / 450 €
	STAGE 1/2 journée / journée / semaine (voir section)	80 € à 150 €

<https://www.amslfrejus.com/tennis/>

📞 -> **CONTACTS TENNIS / PADEL**

Secrétariat du club (Laura Papadopoulou) : **04 94 53 24 22**

Professeur (DE tennis / DE padel) - Xavier Martinez : **06 10 82 17 84**

Professeur (DE tennis) - Nicolas Oddone : **06 81 31 90 38**

tennis@amslfrejus.com



PADEL

OÙ JOUE-T-ON ?

• TENNIS CLUB GALLIENI PASCAL-ALBUIXECH

(TENNIS -> 7 COURTS EN DUR,
2 TERRE BATTUE, TOUS ÉCLAIRÉS)

&

(PADEL -> 3 PISTES ÉCLAIRÉES)

800, avenue du général
d'Armée Jean-Calliès (RD7)

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

- > À partir de 4 ans (TENNIS)
- > À partir de 4 ans (PADEL)

ON REPREND LES...

TENNIS

-> Mercredi 7 et samedi 10
septembre (portes ouvertes
École de tennis et inscriptions)

-> Lundi 12 septembre
(camp d'entraînement ->
rassemblement et inscriptions /
cours collectifs adultes)

PADEL

-> Pratique tout l'année

PADEL TARIFS -> PRATIQUE LOISIR	PADEL jeune / adulte / couple	110 € / 230 € / 400 €

39

TARIFS LOCATION DES COURTS...

... DE TENNIS	TARIF 1 heure	COURT EN DUR	15 €	TARIF 1h30	40 €	... DE PADEL
		TERRE BATTUE	20 €	FORFAIT 5h	150 €	
			65 €	FORFAIT 10h	280 €	
			120 €	INVITATION (par personne)	8 €	
			160 €			
			190 €			
	INVITATION (par personne)	-> DUR	6 €	LOCATION RAQUETTE (auprès secrétariat du club)		
		-> TERRE BATTUE	7 €	3 €/h/personne (PADEL)		
				5 €/h/personne (TENNIS)		

TRIATHLON

DE FREJUS *by* PROI





TRIATHLON

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- **PISCINE GALLIENI**
142, rue du Mal Lyautey
- **STADE GALLIENI**
441, avenue Henri-Giraud
- **PISCINE GIUGE & BASE**
Base nature - 1196, bd de la Mer

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> Adultes, Ados et enfants nés en 2010 et avant

ON REPREND LE...

-> Lundi 5 septembre

PLANNING ADULTES

		Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
ENTRAÎNEMENT NATATION	PISCINE GALLIENI	12h - 13h30	19h15 - 20h15		12h - 12h45 20h - 21h		
	PISCINE Maurice-GIUGE			20h - 21h			
ENTRAÎNEMENT COURSE À PIED	PISTE STADE GALLIENI						
	BASE NATURE		18h15 - 19h45	18h30 - 20h		9h - 11h	
ENTRAÎNEMENT CYCLISME	DÉPART PHARMACIE TOUR DE MARE						RV à 9h

L'INFO EN +

PLANNING ENFANTS -> Les horaires d'entraînement pour les jeunes seront fonction du niveau déterminé lors des tests de présaison. Modalités de ces tests auprès de Sandrine Fernandez.

TARIFS

ADULTE	200 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	170 €



-> CONTACTS

Sandrine Fernandez : **06 62 60 15 43**
triathlon@amslfrejus.com

ROC D'AZUR



*Roc d'Azur #38
du 5 au 9 octobre 2022*



VTT

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- **BASE NATURE**
- **MAURES & ESTÉREL**
- **VIEILLE BERGERIE**
- **ITALIE & STATIONS DU MERCANTOUR**

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 5 ans

ON REPREND LE...

- > Mercredi 7 sept. (École VTT - anciens seulement)
- > Samedis 11, 17, 24 sept. (nouveaux & anciens -> à la Vieille Bergerie)
- > Mercredis 14, 21, 28 sept. (nouveaux & anciens -> Base)

MERCREDI (À LA BASE NATURE)	BICLOUS 1/2/3 : 9h30 -> 10h45 LOUPIOTS 1/2 : 11h -> 12h BIKERS / COMPÉTITION / ENDURO : 14h -> 16h	TESTS RENTRÉE -> nouveaux ET anciens adhérents Des tests de niveau sont pratiqués tout au long de septembre pour composer des groupes homogènes. Finalisation des groupes et essai des tenus à la fin du mois. À la Vieille Bergerie ou sur la Base nature selon les jours.
	SAMEDI (À LA VIEILLE BERGERIE)	
BICLOUS 1/2/3 -> 7-11 ans /// LOUPIOTS 1/2 -> 6-9 ans /// BIKERS / COMP. / ENDURO -> 11-16 ans		

INFOS EN +

- Les lieux de pratique sont sujets à modification, notamment en fonction des conditions climatiques. Actualisés et communiqués sur la page Facebook -> @vttbmxfrejus
- Équipement : VTT en bon état, chambre à air de rechange, gants, casque -> non fournis par le club
 - Stages et journées spécifiques organisés toute l'année et pendant les vacances scolaires
- Groupes ENDURO : tests spécifiques car places limitées



-> CONTACTS

ENDURO & HAUT NIVEAU -
 Cédric Ravanel : **06 75 38 78 43**
 ÉCOLE VTT - Giacomo Basile : **06 88 45 35 83**
 vttbmx@amslfrejus.com

TARIFS (LICENCE FFC NON COMPRISE)		
TENUE INCLUSE	ADULTE	160 €
	MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	140 €
	BABY (- DE 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	110 €
	LOISIRS ADULTE (TENUE NON COMPRISE)	60 €

AVRIL 2023
FREJUS



TRAIL

HERMES ESTEREL

TRAIL
35 Km
+1600M

TRAIL
22 Km
+1000M

TRAIL
10 Km
+380M

RANDO
14Km

PITCHOUN'
TRAIL

DEPART
CHAPELLE COCTEAU

INFOS & INSCRIPTIONS
WWW.TRAILHERMES.FR



1 inscription = 1 carte offerte

**“AVEC VOTRE CARTE WINNERS, PROFITEZ D’OFFRES EXCEPTIONNELLES
TOUT AUTOUR DE CHEZ VOUS !”**

Le dispositif **WinWinSports** a été instauré à la rentrée dernière. Cette plateforme numérique d’avantages solidaires recense plus de 6000 articles (sur l’ensemble de son périmètre d’actions), sur lesquels les porteurs de la carte “Winners” bénéficient de nombreux avantages et remises.

Implantée auprès de quelque 200 clubs qui représentent plus de 800 activités, elle se veut une aide pour les associations sportives pour fidéliser leurs licenciés, à travers cette action et les nombreux WinAvantages qu’elle offre dans des domaines aussi éclectiques que la santé et le bien-être, les loisirs, les séjours, le e-shopping, tout type de commerces, la restauration, voire les événements sportifs (billetterie), des tarifs réduits sur nombre d’activités...

**1 inscription AMSLF = 1 WinBox offerte,
et vous bénéficiez d’une carte dématérialisée (et un n° propre) ou d’un QR-code**

Ces éléments personnels vous permettent, une fois l’application téléchargée, de vous inscrire sur le site et de bénéficier de l’ensemble des WinAvantages (réductions). Il suffit pour cela de présenter votre carte chez les commerçants partenaires, ce qui a également l’avantage de faire grimper la cagnotte de votre club.

Augmentez votre pouvoir d’achat, profitez d’offres exclusives toute l’année et cagnottez pour votre club : au final, tout le monde sort gagnant !

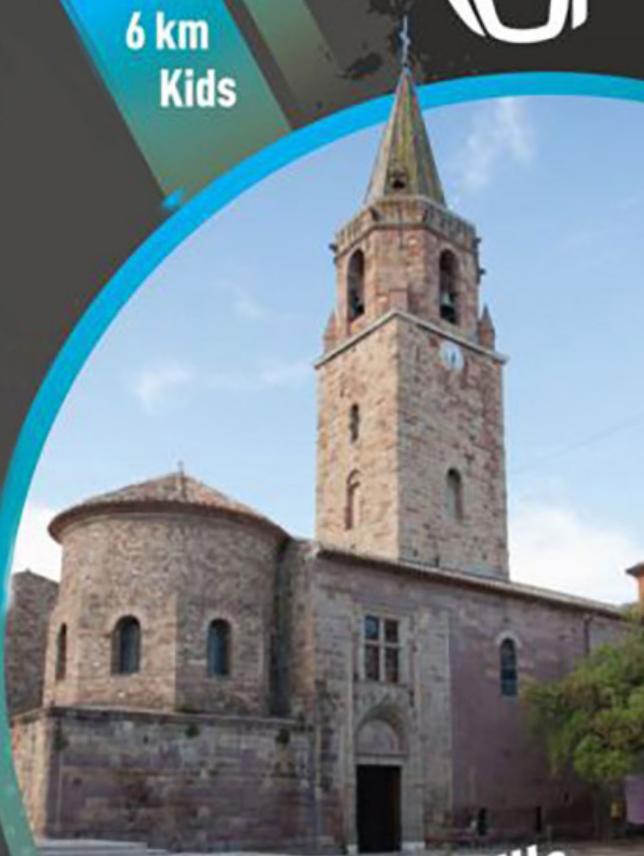
45





21 km
11 km
6 km
Kids

Fréjus Urban Trail



Découvrez la ville
et ses
1000 vestiges romains



Inscriptions sur :
SPORTIPS.FR

*SPORTS
DE COMBAT*

@ arts

MARTIAUX





aéROBOXE

NEW 2022

OÙ BOXE-T-ON ?

• **SALLE DE BOXE
PIERRE-ARGENTI**
63, rue de l'Argentière

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 16 ans
(mineurs -> accord parental)

ON REPREND LE...

-> Samedi 3 septembre
(pour les nouveaux adhérents)

48

aéROBOXE

Mercredi : 20h - 21h

Samedi : 10h15 - 11h15

INFOS EN +

Priscilla USAÏ propose l'activité **AÉROBOXE** depuis le printemps.

L'activité se poursuit durant le mois d'août !

Cette activité se pratique à base de mouvements pieds-poings, associés à des techniques de boxe, d'aérobic et d'arts martiaux, mais avant tout **SANS CONTACT** !

**ALORS, VENEZ
DÉCOUVRIR L'AÉROBOXE !**

-> CONTACTS
AÉROBOXE -
 Priscilla Usaï : 06 21 21 16 46
 aeroboxe@amslfrejus.com

TARIFS - AÉROBOXE	
ADULTE	130 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	90 €



BOXE

OÙ BOXE-T-ON ?

- **SALLE DE BOXE PIERRE-ARGENTI**
63, rue de l'Argentière

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 6 ans

ON REPREND LE...

-> Jeudi 1^{er} septembre

ÉCOLE DE BOXE FILLES & GARÇONS	De 6 à 10 ans	Mercredi : 10h - 11h30
BOXE LOISIRS FILLES & GARÇONS	Juniors - Seniors	Mardi / Jeudi : 17h - 20h
BOXE COMPÉTITION FILLES & GARÇONS	Benjamins - Minimes - Cadets	Lundi / Merc. / Vendredi : 17h - 18h30
	Juniors - Seniors	Lun. / Merc. / Vend. : 18h30 - 20h Mardi / Jeudi : 17h - 20h

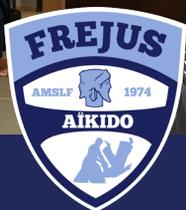
49



CONTACTS

BOXE ANGLAISE -
Salle Pierre-Argenti : 04 94 51 02 03
boxe@amslfrejus.com

TARIFS - BOXE	
ADULTE	130 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	90 €
BABY (-6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	70 €



AIKIDO

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• **DOJO SAINTE-CROIX**
230, rue des Marsouins

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 13 ans
(un cours d'essai gratuit)

ON REPREND LE...

-> Mercredi 7 septembre

50

JOURS ET HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

Mercredi : 19h - 20h30

Vendredi : 18h30 - 20h

<https://www.amslfrejus.com/aikido/>



-> CONTACTS

Professeur -> Alain Guerrier
diplômé 7^e Dan Aïkido BE2 :
06 63 06 14 00
aikido@amslfrejus.com

TARIFS

ADULTE

270 €

MINEUR / ÉTUDIANT /
TARIF C.E.



JUDO

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- **DOJO SAINTE-CROIX**
230, rue des Marsouins
- **SALLE RÉGIS-AUZERAU**
356, av. Théophile-Gautier
83370 Saint-Aygulf

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans
(deux cours d'essai gratuits)

ON REPREND LE...

-> Lundi 5 septembre

DOJO SALLE SAINTE-CROIX	BABY-JUDO 3-6 ANS	Lundi, Mardi, Jeudi Mercredi	17h - 18h 10h - 11h
	ENFANTS 7-12 ANS	Lundi, Mardi, Jeudi Mercredi	18h - 19h 11h - 12h
	JIU-JITSU COMBAT ADOS / ADULTES	Lundi	19h - 21h30
	JUDO ADOS / ADULTES	Mardi, Jeudi	19h - 21h30

51

L'INFO EN +

Le choix des jours de cours du **BABY-JUDO** demeure libre, mais leur nombre est limité à deux cours/semaine



-> CONTACTS

Professeur DEJEPS (Diplôme d'État JEPS)
-> Laurent Mahé : **06 61 10 14 94**
Professeur BPJEPS (Brevet professionnel JEPS) -> Quentin Mahé
judo@amslfrejus.com

AUZERAU - SAINT-AYGULF 5-13 ANS	Mercredi	17h - 18h
---	-----------------	------------------

TARIFS	
ADULTE	270 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	
BABY (-6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	130 €



KARATÉ

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• **DOJO SAINTE-CROIX**
230, rue des Marsouins

**VOTRE ADHÉSION
COMPREND ->**

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans

ON REPREND LE...

-> Lundi 5 septembre

BABY-KARATÉ
3-5 ANS

Mercredi

16h30 - 17h15

ENFANTS
6-8 ANS

Lundi
Mercredi

18h - 19h
17h15 - 18h15

ADOS
9-14 ANS

Lundi
Mercredi

18h - 19h
18h15 - 19h15

ADULTES

Lundi
Mercredi

19h30 - 21h

**COURS PRÉPARATION
PASSAGE DE GRADE**

Samedi

10h - 12h

52

<https://www.amslfrejus.com/karate/>



-> CONTACTS

- Éric Coudray, 6^e Dan : **06 14 99 20 17**
- Marc Pisano, 6^e Dan : **06 10 25 28 11**
- Philippe Agli, 5^e Dan : **06 84 13 71 51**
- Charly Lejoncour, 6^e Dan : **06 62 20 23 63**
- Alain Aricil, 4^e Dan : **06 87 34 83 97**

karate@amslfrejus.com

TARIFS

ADULTE	270 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	
BABY (-6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	130 €



KRAV-MAGA

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• **DOJO SAINTE-CROIX**
230, rue des Marsouins

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 14 ans

ON REPREND LE...

-> Jeudi 1^{er} septembre

KRAV-MAGA
ADULTES

Mardi

19h30 - 21h

Jeudi

19h - 20h30

53



-> CONTACTS

• Éric Coudray, 6^e Dan : 06 14 99 20 17
karate@amslfrejus.com

TARIFS

ADULTE

270 €

MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.

<https://www.amslfrejus.com/krav-maga/>

FRÉJUS, "TERRE DE JEUX 2024"

La cité romaine vise l'Olympe

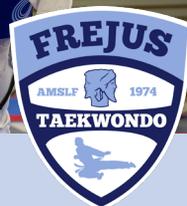


Le label "**Terre de Jeux 2024**" a été pensé et créé à destination de l'ensemble des territoires et collectivités (villes, départements, régions) et encore du mouvement olympique sportif (fédérations, comités olympiques, départementaux et régionaux), dans le but de promouvoir ce qui sera sans conteste **L'ÉVÈNEMENT SPORTIF MAJEUR du XXI^e siècle**, les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Les instances labellisées s'engagent ainsi à promouvoir d'ici à l'été 2024 le sport, ses bienfaits et les valeurs olympiques, pas uniquement sur (et dans) la capitale, mais sur l'entièreté du territoire national, puis après les JO, travailler sur l'héritage laissé.

À travers son implication et ses actions avec les jeunes, sa politique sportive liée aux valeurs de l'olympisme, la ville de Fréjus s'est vue décerner ce label en 2021.





TAEKWONDO

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- **DOJO SAINTE-CROIX**
230, rue des Marsouins
- **SALLE HIPPOLYTE-FABRE**
584, rue Hippolyte-Fabre
- **DOJO JEAN-VILAIN**
238, rue de la Tourrache

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans
(deux cours d'essai gratuits)

ON REPREND LE...

-> Jeudi 1^{er} septembre

ÉVEIL 3-5 ANS	Mercredi Vendredi	17h15 - 18h 17h15 - 18h	Salle Hippolyte-Fabre Dojo Sainte-Croix
ENFANTS 6-10 ANS	Lundi Mardi & Jeudi Mercredi Samedi	17h30 - 18h50 17h10 - 18h25 10h30 - 12h 10h - 12h	Salle Hippolyte-Fabre Dojo Jean-Vilain Dojo Jean-Vilain Dojo Jean-Vilain
ENFANTS & ADOS CONFIRMÉS	Mardi & Jeudi Mercredi Vendredi	18h25 - 19h45 18h - 19h20 18h - 19h20	Dojo Jean-Vilain Salle Hippolyte-Fabre Dojo Sainte-Croix
ADULTES & ADOS CONFIRMÉS	Lundi Mardi & Jeudi	19h - 20h30 18h25 - 19h45	Salle Hippolyte-Fabre Dojo Jean-Vilain

55

TARIFS

ADULTE	270 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	
BABY (- DE 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	130 €



-> CONTACTS

Professeur -
Mounir Boukrouh : 06 12 53 61 26
taekwondo@amslfrejus.com

J'aime

MON CLUB

J'aide

MON CLUB

DE L'IMPORTANCE DES BÉNÉVOLES...

Sans eux, rien n'est possible !

Il est de coutume de dire que, sans eux, rien ne serait possible. On l'a encore vérifié tout au long de cette saison 2021-2022. Que ce soit à l'occasion des grands événements pour l'organisation desquels l'Association multisports et loisirs de Fréjus tient un rôle majeur, tels le Roc d'Azur, le Forum des associations, les courses pédestres hors stade (pédestres comme les 10 Km de Fréjus, nature à l'instar du Fréjus Urban Trail ou les Trails d'Hermès), voire encore le Triathlon de Fréjus by Ekoï..., ou dans le cadre du fonctionnement au quotidien des sections, pour permettre la tenue de compétitions à domicile ou pour accompagner les jeunes licenciés sur des événements hors de la ville.

Eux, ce sont les BÉNÉVOLES, qui donnent de leur temps, de leur passion, de leur disponibilité, de leur dévouement et de leur gentillesse. Ils sont là, ne demandent rien, n'exigent pas davantage. Ils veulent juste apporter leur écot - aussi minime soit-il, il sera important - et participer à leur manière à l'évènement. Que cette page dans ce guide leur soit dédiée et qu'ils en soient ici remerciés. Pour autant, il n'est pas vain de déclamer ici aussi qu'il en fait encore, qu'il en faut toujours plus, parce que les événements grandissent, parce qu'ils exigent plus de... ou plus de... Aussi, leur présence est-elle plus que jamais rendue indispensable, plus que jamais essentielle à la vie d'une association comme l'AMSLF.

Alors, si vous aussi voulez vivre le sport, voulez partager la passion et ces instants exceptionnels et privilégiés qu'offre la pratique sportive, n'hésitez pas, et rejoignez la grande équipe des bénévoles de l'AMSLF.

+ D'INFOS...

Tél. 04 94 51 91 10



Est+érel **10**Km côte d'azur

édition #2



Samedi

17 JUIN 2023

**COURSE 10 Km
Kid Run & 2 Km**
Course filles
et garçons de café

PARCOURS
FRÉJUS ↔ SAINT-RAPHAËL
DÉPART ET ARRIVÉE
BASE NATURE - FRÉJUS



SPORTS

DE LOISIRS

& BIEN-ÊTRE





DANSE (ÉVEIL, STREET JAZZ, RAGGA, TALONS)

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• ESPACE CADANS'

161, rue du Thoron - Fréjus

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

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

ON REPREND LE...

-> Mardi 6 septembre

NEW 2022

60

<https://www.amslfrejus.com/fusion-ragga-street->

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
ÉVEIL (4-6 ANS)			11h - 12h			11h - 12h
STREET JAZZ						
ENFANTS : 7-9 ANS			13h30 - 14h30			
ENFANTS : 10-12 ANS	17h - 18h					
ADOS : 13-15 ANS			15h30 - 16h30			
ADOS : 15-17 ANS					17h30 - 18h30	
RAGGA LADY STYLE						
ENFANTS : 7-9 ANS			14h30 - 15h30			
ENFANTS : 10-12 ANS	18h - 19h					
ADOS : 13-15 ANS			16h30 - 17h30			
ADOS : 15-17 ANS					18h30 - 19h30	
STREET RAGGA ADULTES (18 ANS ET +)		19h30 - 20h30 DÉBUTANT		19h30 - 20h30 INTER. / AVANCÉ		
TALONS (16 ANS ET +)		18h30 - 19h30 DÉBUTANT		18h30 - 19h30 INTER. / AVANCÉ		
ATELIER DANSE PARENTS / ENF. (4-6 ANS)						13h - 14h (2 SAMEDIS PAR MOIS, À DÉFINIR)
SOUPLESSE MOBILITÉ						9h30 - 11h TOUS NIVEAUX

-> CONTACTS

Professeure - Émilie Aiello : 06 07 57 67 19 / danse@amslfrejus.com



DANSE (BACHATA, SALSA, KIZOMBA, SBK)

OUÛ PRATIQUE-T-ON ?

VOTRE ADHÉSION
COMPREND ->

À QUEL ÂGE ?...

NEW 2022

• **ESPACE CADANS'**
161, rue du Thoron - Fréjus

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

-> Voir section

ON REPREND LE...

-> Voir section

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BACHATA 1		19h - 20h			
BACHATA 2				21h - 22h	
BACHATA 3		21h - 22h			
SALSA 1	19h - 20h				
SALSA 2	20h - 21h				
SALSA 3				19h - 20h	
SALSA TRANSITION ON 2					19h - 20h
SALSA ON 2					20h - 21h
KIZOMBA 1		20h - 21h			
KIZOMBA 2	21h - 22h				
KIZOMBA 3				20h - 21h	
SHOW SBK 1	22h - 23h				
SHOW SBK 2				22h - 23h	
SHOW SBK 3		22h - 23h			
SBK	12h - 14h (*) TRAVAIL TECHNIQUE		14h - 16h ADOS		12h - 14h (*) TRAVAIL TECHNIQUE



-> CONTACTS

Professeur - Yves Messina : 06 98 77 82 15
danse@amslfrejus.com

L'INFO EN +

(*) Les cours **SBK - TRAVAIL
TECHNIQUE** des lundi & vendredi
(12h -> 14h) sont dispensés à Sainte-Croix

61

https://www.amslfrejus.com/saliso-bachata-kizomba



DANSE (BOLLYWOOD, ORIENTALE)

OU PRATIQUE-T-ON ?

NEW 2022

• **ESPACE CADANS'**

161, rue du Thoron - Fréjus

VOTRE ADHÉSION
COMPREND ->

- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 15 ans

ON REPREND LE...

-> Lundi 12 septembre

BOLLYWOOD (TOUS NIVEAUX)	Lundi	20h - 21h
DANSE ORIENTALE (DÉBUTANT)	Lundi	19h - 20h
DANSE ORIENTALE (AVANCÉ)	Vendredi	19h30 - 20h30
TRIBAL FUSION	Vendredi	20h30 - 21h30

L'INFO EN +

La section DANSE va investir à compter de cette rentrée 2022 l'Espace Cadans', rue du Thoron.

Sera ici regroupé l'ensemble des activités de la section, du street jazz au ragga lady style, en passant par les talons-heel sous la houlette d'Émilie au breakdance d'Elvis et Raphaël, en passant par la danse orientale et le bollywood distillés par Sindy et sans oublier les rythmes endiablés et pleins de soleil d'Yvi.

Les locaux proposent une grande salle et deux autres plus petites, ainsi qu'un hall d'accueil, constituant le nouvel espace entièrement dédié aux activités "danse" de la section amsléliste.



-> CONTACTS

Professeur - Sindy Chebil :
06 26 06 06 25

danse@amslfrejus.com



DANSE (SPORTIVE, SALON)

NEW 2022

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• **ESPACE CADANS'**

161, rue du Thoron - Fréjus

**VOTRE ADHÉSION
COMPREND ->**

- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 8 ans

ON REPREND LE...

-> Lundi 12 septembre

DANSE SPORTIVE (11-14 ANS)	MARDI	18h - 19h
DANSE SPORTIVE (8-11 ANS)	MERCREDI	16h - 17h
DANSE SPORTIVE (11-14 ANS)		18h - 19h
DANSE DE SALON (DÉBUTANT)	MERCREDI	19h - 20h
DANSE DE SALON (INTERMÉDIAIRE)	JEUDI	19h - 20h

63

NOUVELLE ACTIVITÉ 2022

L'INFO EN +

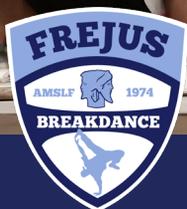
L'arrivée de la section DANSE à l'Espace Cadans' permet à la section présidée par Sarah Benhabreuche d'ajouter une activité complémentaire à un panel déjà bien complet.

La nouvelle professeure, Chloé Murciano, proposera de la danse de salon (chacha, tango, rock, valse) pour enfants et adultes, pour débutants et intermédiaires, mais également la version plus "compétition" qu'est la danse sportive.



-> CONTACTS

Professeure - Chloé Murciano :
06 63 41 66 02
danse@amslfrejus.com



DANSE (BREAKDANCE)

OÙ DANSE-T-ON ?

- **SALLE SAINTE-CROIX**
230, rue des Marsouins
- **ESPACE SURFARO**
238, rue de La Tourrache

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 6 ans

ON REPREND LE...

-> Samedi 4 septembre

NEW 2022

64

ENFANTS	DÉBUTANTS	SAMEDI (SALLE SAINTE-CROIX)	14h - 15h
	INTERMÉDIAIRES		15h - 16h
	AVANCÉS		16h - 17h
PERFECTIONNEMENT CONFIRMÉS / AVANCÉS		MARDI (ESPACE ROLAND-SURFARO JEAN-VILAIN - 1 ^{ER} ÉTAGE)	20h - 22h

<https://www.amslfrejus.com/danse-hip-hop/>

-> CONTACTS

Professeurs -
Elvis Katzenmayer :
06 85 71 67 72
Raphaël Forquet de Dorne :
06 75 71 81 11
danse@amslfrejus.com

TARIFS

TOUS LES COURS (+ 20 € L'HEURE DE COURS SUPPLÉMENTAIRE)	280 €
BABY - ÉVEIL (ÉMILIE) (- 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	120 €
COUPLE (COURS YVI)	440 €



CYCLOTOURISME



OÙ ROULE-T-ON ?

• **ROUTES DE LA RÉGION SUD-PACA, DONT CELLES DU MASSIF DE L'ESTÉREL**

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 18 ans

ON REPREND LE...

-> Pratique toute l'année

JOURS	HORAIRES	LIEUX DE DÉPART
MARDI, JEUDI, SAMEDI (MATIN)	Départ entre 7h30 et 9h selon la saison	MONUMENT DE L'ARMÉE NOIRE, Esplanade des tirailleurs sénégalais, Angle Libération/Alger - FRÉJUS-PLAGE
DIMANCHE (MATIN)		PARKING "LE MILLENIUM", (derrière Office notarial av. de Provence), Rue Albert-Schweitzer - FRÉJUS-PLAGE

65

L'INFO EN +

Les V.A.E. (Vélos à assistance électrique) sont acceptés lors des sorties



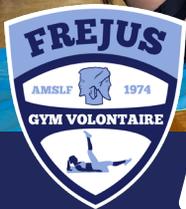
-> CONTACTS

Michel Planchard : 06 80 62 99 26
Jean-Pierre Kaftandjian : 07 83 15 09 06
cyclotourisme@amslfrejus.com

TARIFS

ADULTES	100 €
COUPLE	160 €
ESTIVANTS / TOURISTES (balade occasionnelle)	40 €

=> réunion chaque 1^{er} jeudi du mois salle Jean-Marquès



G.V. / YOGA / ZUMBA GOLD

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- DOJO SAINTE-CROIX
- SALLE JEAN-VILAIN
(ESPACE SURFARO -
SALLE FITNESS, 1^{er} ÉTAGE)
- SALLE GALLIENI, PARC
AURÉLIEN & BASE NATURE

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À FOURNIR...

- 1 certificat médical
(pour tous les adhérents)

À QUEL ÂGE ?...

-> Adultes

ON REPREND LE...

-> Lundi 12 septembre

66

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
SAINTE-CROIX	GV : 10h - 11h Nathalie Zumba Gold : 11h - 12h Julie	GV : 18h30 - 19h30 Julie	GV : 18h - 19h Julie		GV : 10h - 11h Jullie YOGA : 11h - 12h Kevin	
ROLAND-SURFARO		Stretching : 10h15 - 11h Nathalie	YOGA : 19h30 - 20h30 Kevin			
SALLE GALLIENI				GV : 19h - 20h Julie		
Extérieur : PARC AURÉLIEN						GV : 9h - 10h Priscillia
Extérieur : BASE NATURE	GV : 18h30 - 19h30 Antoni					

<https://www.amslfrejus.com/gym-volontaire/>



-> CONTACTS

Roseline Gasc : 06 98 20 87 21
Danielle Blot : 06 34 04 66 43
gv@amslfrejus.com

TARIFS 1/09/2022 -> 30/06/2023	Adulte	Couple
GYM. VOLONTAIRE & GYM. NATURE	140 €	230 €
GV/Gym Nature + 1 activité (Yoga ou Zumba)	200 €	350 €
GV/Gym Nature + 2 activités (Yoga et Zumba)	260 €	460 €
YOGA ou ZUMBA GOLD	140 €	230 €
GV + Aquagym (inscription GV)	260 €	460 €
GV + Aquagym + 1 act. (Yoga ou Zumba) (inscription GV)	310 €	510 €
PASS INTÉGRAL	370 €	



RUGBY-GOLF

OÙ JOUE-T-ON ?

- **GOLF BLUEGREEN**
Avenue du Débarquement
83120 Sainte-Maxime
- **DEMOCRATIC GOLF**
ZAC Le Perrussier
83520 Roquebrune/Argens

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 18 ans

ON REPREND LE...

-> Mercredi 7 septembre
(lieu et heure à définir)

MERCREDI

ÉTÉ : 17h -> 19h
HIVER : 16h -> 18h

DÉCOUVERTE -> adhérents + initiés

VENDREDI

ÉTÉ : 17h -> 19h
HIVER : 16h -> 18h

CLUBS, ENTREPRISES, ASSOCIATIONS...
-> adhérents + groupes

67



-> CONTACTS

Matthias Garcia : 06 35 26 02 17
Thomas Garcia : 06 28 80 46 86
rugbygolf@amslfrejus.com

TARIFS

ADULTE / COMPÉTITION

130 €

LOISIRS

60 €



MUSCULATION

<p>OÙ PRATIQUE-T-ON ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALLE JEAN-VILAIN ESPACE ROLAND-SURFARO 215, rue de l'Argentière 	<p>VOTRE ADHÉSION COMPREND -></p> <ul style="list-style-type: none"> • la cotisation AMSLF, • la carte WinWinSports 	<p>À QUEL ÂGE ?... -> À partir de 16 ans</p> <p>ON REPREND LE... -> Lundi 5 septembre (aux horaires d'hiver)</p>
<p>ESPACE MUSCU/CARDIO -> 380 M² (REZ-DE-CHAUSSÉE)</p>	<p>SALLE FITNESS -> 250 M², CLIMATISÉE (1^{er} ÉTAGE)</p>	

68

<p>ESPACE MUSCU/CARDIO</p>	<p>HIVER</p>	<p>LUNDI à VENDREDI : 8h -> 20h</p>	<p>SAMEDI : 8h30 -> 12h</p>
	<p>ÉTÉ (À CONFIRMER)</p>	<p>LUNDI à VENDREDI : 8h30 -> 13h30 16h30 -> 19h30</p>	<p>SAMEDI : fermé</p>

<https://www.amslffrejus.com/musculation-fitness/>

FERMETURE DE LA SALLE :

-> 2 semaines - vacances Noël 2022

-> congés d'été - août 2023

-> **CONTACTS**

Salle Roland-Surfaro : 04 94 53 87 48
muscu-fitness@amslffrejus.com

<p>TARIFS Musculation / Fitness (du 1/09/2022 au 31/08/2023)</p>	
<p>ADULTE</p>	<p>190 €</p>
<p>MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF SPÉCIAL</p>	<p>160 €</p>
<p>COUPLE (BINÔME MARI/FEMME OU PARENT/ENFANT)</p>	<p>320 €</p>
<p>AU MOIS</p>	<p>25 €</p>



FITNESS

FITNESS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 - 10h	BODYSULPT Béregère	F.A.C. (FESSIERS ABDO CUISSÉS) Béregère	CARDIO 9h00->9h45 puis Renforcement 9h45->10h & Stretch 10h->10h30 Béregère	T.A.F. (TAILLE ABDO FESSIERS) Béregère	BODYSULPT Cindy	ABDO STRETCH 9h15->10h puis STRONG 10h->11h Cathie
10h15 - 11h	PILATES STRETCH Cathie	STRETCH Nat		F.A.C. Cathie	STRETCH Cindy	
12h30 - 13h15	PUMP Cathie	F.A.C. Cindy	PILATES Cathie	BODYSULPT Béregère	T.B.C. (*) Cindy	
17h45 - 18H30	STRONG Cindy	PILATES Cathie	F.A.C. 17h45->18h45 puis STRETCH 18h45->19h15 Béregère	PUMP Cathie	L.I.A. Marjorie	
18h45 - 19h30	L.I.A. (*) Béregère	MIX FIT Cathie		PILATES Cathie	STEP intermédiaire Marjorie	

69

(*) L.I.A. = Low Impact Aerobic (cardio avec mouvements chorégraphiques)
T.B.C. = Training Body Conditionning (cardio & renforcement musculaire)

INFOS EN +

- En dehors des cours collectifs, un coach encadrant demeure à disposition des pratiquants

- Le tarif permet un accès illimité aux installations de la "muscu" et aux activités fitness

• **OBLIGATOIRE** -> serviette + chaussures propres à l'activité



FREJUS 100% SPORT

Fréjus.fr
Cœur d'Azur



@frejoustourisme

N° LICENCE D'ENTREPRENEUR DE SPECTACLE : L-R-20-7597
CRÉDITS PHOTOS : PPF, OT FRÉJUS, PANGO VISUAL
© WWW.JOOSCOM.NET - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE