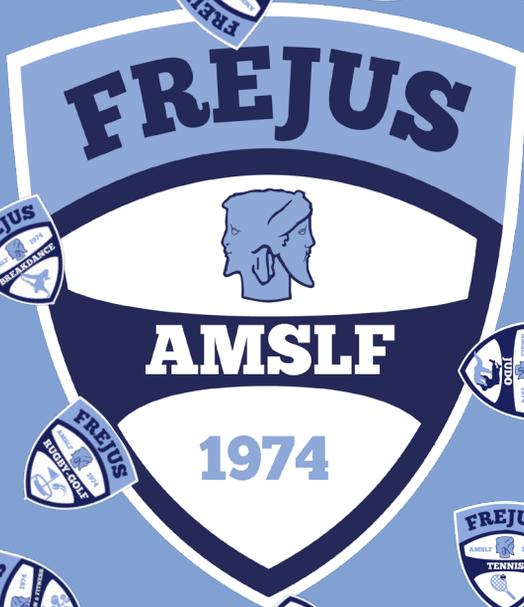


# AMS LF



# GUIDE SPORTIF

SAISON 2022-2023

ASSOCIATION MULTISPORTS ET LOISIERS DE FREJUS

**LISTING DES ASSOCIATIONS**  
**GUIDE PRATIQUE POUR LES ASSOCIATIONS**

**2022 - 2023**  
**ASSOCIATIONS**  
Fréjus

à Télécharger ICI -> <https://www.ville-frejus.fr/au-quotidien/infos-pratiques/vie-associative/>



# LE SOMMAIRE

P.5 -> L'ÉDITO, DAVID RACHLINE

P.45 -> LA CARTE WinWinSports

P.7 -> LE MOT DU PRÉSIDENT

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

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

P.48 -> Aéroboxe

P.49 -> Boxe anglaise

P.10-11 -> LES INSTALLATIONS SPORTIVES

P.50 -> Aïkido

P.51 -> Judo

P.12-13 -> ClickToClub =>  
l'APPLICATION AMSLF

P.52-53 -> Karaté / Krav-Maga

P.55 -> Taekwondo

P.17 -> SPORTS COLLECTIFS

P.18 -> Basket-ball

P.19 -> Handball

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

P.21 -> SPORTS INDIVIDUELS

P.22-23-24 -> Athlétisme

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.59 -> SPORTS DE LOISIRS  
& BIEN-ÊTRE

P.60 à 64 -> 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



# WWW.VILLE-FREJUS.FR

**La Focus** HOME 14 OCTOBRE ACTUALITE DECOUVRIR PARTICIPER REJOINDRE

ACCUEIL PATRIMOINE TRANSPORTS RECYCLAGE DÉCHETS FAMILLE  
EAU ENVIRONNEMENT SPORTS AGENDA CULTURE CONTACT

## LA TOURNÉE des ÉCOLES

[WWW.VILLE-FREJUS.FR/](http://WWW.VILLE-FREJUS.FR/)

## L'INFO du MOMENT

14 OCTOBRE 14 OCTOBRE 14 OCTOBRE

# 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'événements 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. 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.

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.

5

David RACHLINE,  
Maire de Fréjus





## AMSL FRÉJUS LE SPORT POUR TOUS



### AMSL FRÉJUS

Association Multi Sports et Loisirs de Fréjus

Associé(e) à 18 clubs départementaux, notre club est composé de 16 clubs. Il est le premier en France à offrir une telle variété de disciplines, dans la Région, au 1<sup>er</sup> prix. Spécialisé par ses membres actifs, notre club est dirigé par ses professionnels, professeurs, tous volontaires à l'écoute de nos licenciés. En tant que club, nous avons une grande fierté, nous nous engageons à offrir à nos licenciés les meilleures conditions de pratique et à leur offrir une véritable expérience sportive. Nos 2000 licenciés participent à nos activités et nous sommes fiers de leur offrir une véritable expérience sportive. Nos 2000 licenciés participent à nos activités et nous sommes fiers de leur offrir une véritable expérience sportive.



[WWW.AMSLFRÉJUS.COM](http://WWW.AMSLFRÉJUS.COM)

### NOUVELLES DU CLUB

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



**VTT - COUPE DU MONDE XCO À VALLANDRI : PAULINE FERRAND PIÉVOT ANIME LA COURSE MAIS SÈCRÔULE DANS LE DERNIER TOUR**  
 VTT - 2022-07-27  
 Watch and enjoy Pauline Ferrand Piéivot's performance in the XCO world cup at Vallandri. She was the first to cross the finish line in the last lap.

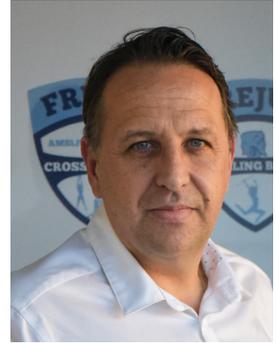


**CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS/JUNIORS À MULHOUSE : LES AMSLISTES À LEUR PLACE**  
 Les AMSLISTES À LEUR PLACE  
 Sur la plus grande compétition de France, nos licenciés ont pu représenter notre club et notre région. Félicitations à tous les participants.



**ATHLÉTISME - CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS/JUNIORS À MULHOUSE : LE VENDREDI ET DIMANCHE : SIX AMSLISTES EN PISTE À MULHOUSE !**  
 Athlétisme - 2022-07-23  
 Après la finale, les AMSLISTES ont pu représenter notre club et notre région. Félicitations à tous les participants.

# 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



Ville de  
**FRÉJUS**

# FESTIVAL

du  
*Court-Métrage*



**20  
JAN**

.....  
**04  
FEV  
23**

Compétition officielle

27 janv. 2023 - Théâtre Le Forum - 20h

[www.festivalcourtmetragefrejus.fr](http://www.festivalcourtmetragefrejus.fr)



Pour tout renseignement : [courtmetrage@ville-frejus.fr](mailto:courtmetrage@ville-frejus.fr) - 04 94 51 01 89



# LES RÉSEAUX SOCIAUX DE L'AMSLF



**AMSLF Fréjus**

27 818 likes · 273 membres



Profil public · Site · Photos

Accueil · Photos · À propos · Membres · Albums · Événements · Pages · Sites · Plus

## ÉTAT

Le mardi 21 février de 17h25 à 17h30, FREGUS, Phéaustaline, Hôtel Bellevue, Lattes, 34110 Fréjus

Membre public

- 📅 Page · Dernière mise à jour
- 📅 Événement le mardi 21 février de 17h25 à 17h30, FREGUS, Phéaustaline, Hôtel Bellevue, Lattes, 34110 Fréjus
- 📅 Événement le mardi 21 février de 17h25 à 17h30
- 📅 Événement le mardi 21 février de 17h25 à 17h30
- 📅 Événement le mardi 21 février de 17h25 à 17h30
- 📅 Événement le mardi 21 février de 17h25 à 17h30

Membre public

Membre public

Membre public

## PHOTOS

10 photos · 10 photos



## QUI S'EST INSCRIT RÉCENTEMENT

- 👤 Membre public
- 👤 Membre public
- 👤 Membre public

## À LA UNE

Événement le mardi 21 février de 17h25 à 17h30, FREGUS, Phéaustaline, Hôtel Bellevue, Lattes, 34110 Fréjus

## MÉMBRES

27 818 membres

👤 Membre public

## AMSLF news

Publié par AMSLF Fréjus le mardi 21 février de 17h25 à 17h30, FREGUS, Phéaustaline, Hôtel Bellevue, Lattes, 34110 Fréjus

📅 Événement le mardi 21 février de 17h25 à 17h30, FREGUS, Phéaustaline, Hôtel Bellevue, Lattes, 34110 Fréjus

📅 Événement le mardi 21 février de 17h25 à 17h30, FREGUS, Phéaustaline, Hôtel Bellevue, Lattes, 34110 Fréjus

📅 Événement le mardi 21 février de 17h25 à 17h30, FREGUS, Phéaustaline, Hôtel Bellevue, Lattes, 34110 Fréjus



[FACEBOOK.COM/AMSLFFREGUS1974](https://www.facebook.com/amslffregus1974)



# 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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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

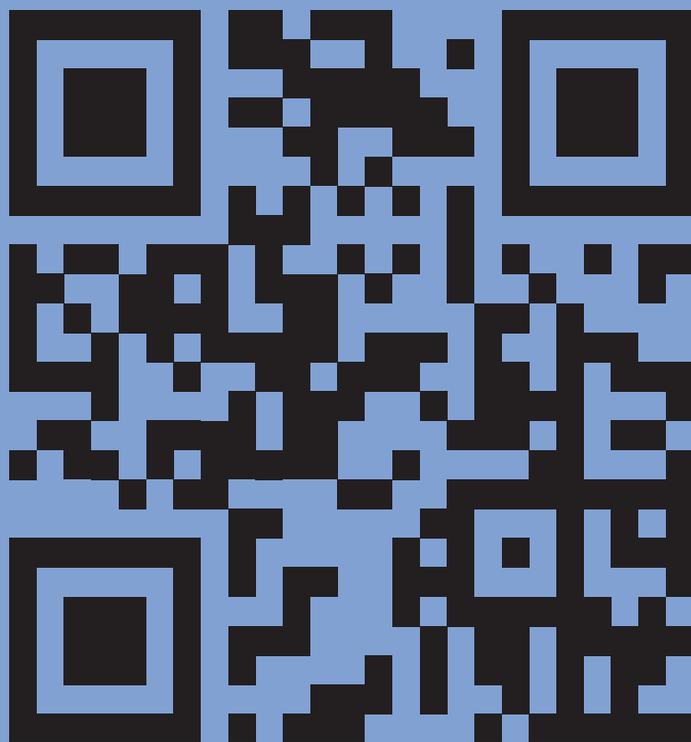
#### -> RUGBY-GOLF

- > 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 autre 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 mise en ligne dès le mois d'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 novembre, 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](https://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 !**

# Nuits de la lecture

19-22  
janvier  
2023

N'ayez pas peur !

Soyez au rendez-vous...  
le 21 janvier  
à 18h

La peur

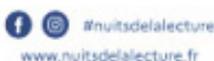
CNL / Bibliothèque de la Ville de la Roche 2023 / www.nuitsdelalecture.fr



## Médiathèque Villa-Marie

Spectacle familial "Même pas peur !"  
par la Cie Calorifère

Tout public à partir de 4 ans  
Réservation au 04 94 51 01 89  
et [s.bibliotheque@ville-frejus.fr](mailto:s.bibliotheque@ville-frejus.fr)



15 & 16 AVRIL 2023

CŒUR HISTORIQUE



FRÉJUS  
100%  
NATURE

9H-18H  
ENTRÉE LIBRE



*Frejus.fr*

AVRIL 2023  
FRÉJUS



# TRAIL

## HERMES ESTEREL

TRAIL  
35 Km  
+1600M

TRAIL  
22 Km  
+1000M

TRAIL  
10 Km  
+380M

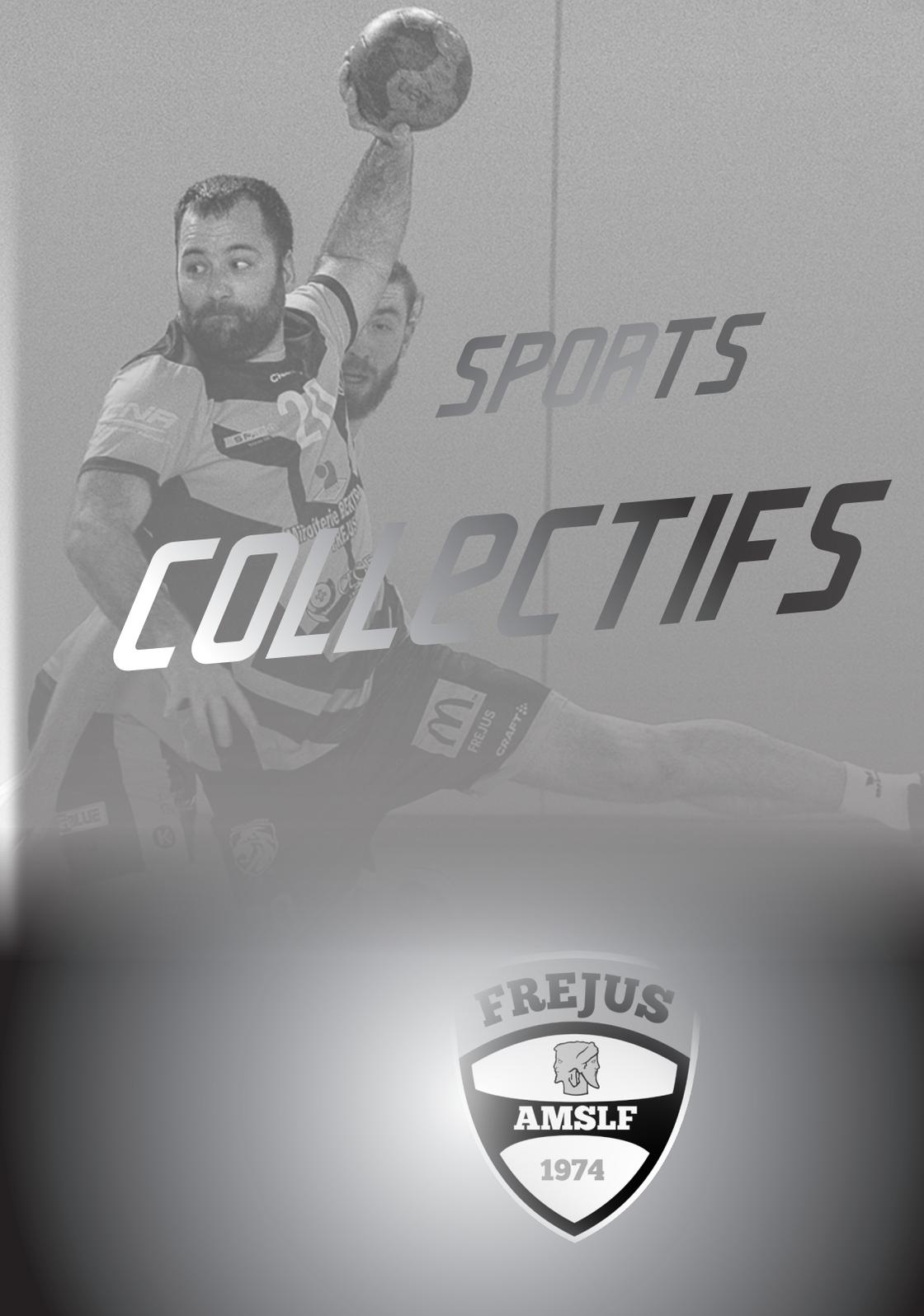
RANDO  
14Km

PITCHOUN'  
TRAIL

DEPART  
CHAPELLE COCTEAU

INFOS & INSCRIPTIONS  
[WWW.TRAILHERMES.FR](http://WWW.TRAILHERMES.FR)





*SPORTS*

*COLLECTIFS*





# BASKET-BALL

## OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- **GYMNASSE DES CHÊNES**  
Avenue du XV<sup>e</sup> Corps
- **SALLE GALLIENI**  
142, rue du Maréchal Lyautey

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 5 ans

### 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

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



### -> CONTACTS

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

18

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



# HANDBALL

## OÙ PRATIQUE-T-ON ?

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

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans

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

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

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

13 & 14 MAI 2023

QUARTIERS SAINT-PONS  
& SAINTE-BRIGITTE



# FÊTE DE LA SAINT- PONS

10H-19H  
ENTRÉE LIBRE



LICENCE D'ENTREPRENEUR DE SPECTACLE N° L-R-20-7587 © WWW.JOISSONNET  
IMAGES : © FREJUS, FREJUS - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

*Frejus.fr*

***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

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans

## ÉDUCATION / JEUNESSE (-> Yves Brénier)

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

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)	<b>DEMI-FOND</b> Cross-country	18h15 - 20h Préparation physique	18h15 - 20h	17h - 19h 15h - 17h en hiver	18h15 - 20h	18h15 - 20h	9h30 - 11h30 Sortie nature
	<b>SPRINT + HAIES</b>	18h - 20h Préparation physique	18h - 20h	18h - 20h	18h - 20h		
	<b>SAUTS</b> Hauteur - Triple saut - Longueur	18h - 20h Préparation physique	18h - 20h	18h - 20h	18h - 20h		
	<b>LANCERS</b>	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
<b>TRAIL</b> (Rodolphe Pogorely)	18h30 - 20h Base nature	18h30 - 20h Base nature	9h30 - 11h30 Sortie nature
<b>COURSE HORS STADE</b>	18h30 - 20h Gallieni	18h30 - 20h Gallieni ou Base nature	
<b>REMISE EN FORME</b> (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](mailto:athletisme@amslfrejus.com)

### TARIFS

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

10 & 11 JUIN 2023  
BASE NATURE F. LÉOTARD



# PITCH OUNS FESTIVAL

10H-18H  
ENTRÉE LIBRE



AGENCE DÉPARTEMENTALE DE SPECTACLES ET CULTURE DE LA VILLE DE FREJUS  
MAYO - JETICA - FREJUS - 100% LOCAL - 100% LOCAL

*Frejus.fr*



# 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

## À QUEL ÂGE ?...

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

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

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 4 ans

=> possibilité de location

	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



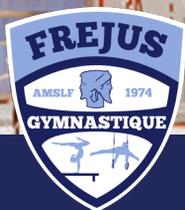
-> CONTACTS

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 GYMNIQUE JO-TEDESCO**  
Rue de la Tourrache

**VOTRE ADHÉSION COMPREND ->**

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

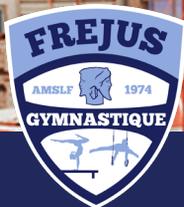
**À QUEL ÂGE ?...**

-> À partir de 2 ans

## 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)			18h - 19h		
	LOISIR GYM AGRÈS, ACROS, TRAMPO (2011 ET MOINS)		19h - 20h		19h - 20h	
	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
<b>BABY-GYM / ÉVEIL</b> GROUPE 3 (2018-2019)			9h - 9h45
<b>BABY-GYM</b> GROUPE 2 (2019)			10h - 10h45
<b>BABY-GYM</b> GROUPE 1 (2020)			11h - 11h45
<b>ÉVEIL</b> GROUPE 4 (2018 CONFIRMÉS)	18h - 19h		
<b>ÉVEIL</b> GROUPE 5 (2017 FILLES)		11h - 12h	
<b>ÉVEIL</b> GROUPE 6 (2017 GARÇONS)			

30



### -> CONTACTS

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

### TARIFS

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



# NATATION #1

## OÙ NAGE-T-ON ?

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

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 mois

## 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

L'INFO EN +

Un forfait **AQUAGYM + GYMNASTIQUE VOLONTAIRE**  
est proposé au tarif annuel de 260 € (180 € à partir du 01/01/2023)



# NATATION #2

## GROUPES ENFANTS (places limitées)

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

33

<b>TARIFS natation bien-être enfant</b>	<b>Bébés nageurs / Découverte de l'eau</b> 3 mois à 4 ans, jeux aquatiques avec papa / maman	<b>LES MINOTS</b> entre 3 et 4 ans, apprentissage avec papa / maman et un éducateur	<b>TARIFS natation bien-être adulte</b>	<b>Aquagym</b>
	<b>COTISATION</b>	220 € année / 85 € à partir 01/01/23		<b>ADULTE</b> 200 € année ///// 85 € à partir 01/01/23

**NEW 2022**

<b>TARIFS natation (à partir 01/01/23)</b>	<b>Natation</b>	<b>Natation artistique</b>	<b>Nage avec palmes</b>
<b>ADULTE</b>	135 €		135 €
<b>MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.</b>	120 €	120 €	
<b>BABY (- DE 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)</b>	85 €		
<b>PASS COMPLET (tous les créneaux adultes)</b>			175 €

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



# 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](http://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 23 octobre
  - Dimanche 13 novembre...
- + Calendrier 2023 à définir...



**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 en parallèle l'aspect compétition avec Johan Gimbert, sacré champion de France Challenger (U21) pour sa 1<sup>ère</sup> année en FSBK.



## -> CONTACTS

Thibaut Gourin : 07 83 40 36 26  
[moto@amslfrejus.com](mailto:moto@amslfrejus.com)

## TARIFS

Cotisation AMSLF

35 €

+ Autres tarifs ->

VOIR  
SECTION



# SPORTS & HANDICAPS

## OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• SELON L'ACTIVITÉ...

À QUEL ÂGE ?...

-> Pour tout public en situation de handicap

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

36

		Mercredi	Jeudi	Samedi
<b>ATHLÉTISME</b>	STADE GALLIENI	9h - 11h30 14h - 16h		
<b>ESCRIME</b>	SALLE LÉOTARD		17h45 - 21h	
<b>NATATION</b>	PISCINE Maurice-GIUGE	15h30 - 17h15		9h30 - 10h30
<b>MUSCULATION</b>	SALLE Roland-SURFARO	Horaires en pratique libre (+ lundi et mardi compris)		
<b>BASKET-BALL, HANDBALL, BOXE, TENNIS DE TABLE, HANDIGOLF...</b>	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		

**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 DE TENNIS DE TABLE**  
**HALLE DES SPORTS SAINTE-CROIX**  
230, rue des Marsouins

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 5 ans

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

37

## TARIFS

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



## -> CONTACTS

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



# TENNIS

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

38

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



## -> 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](mailto:tennis@amslfrejus.com)



# PADEL

## OÙ JOUE-T-ON ?

### • TENNIS CLUB GALLIENI FRÉJUS "PASCAL-ALBUIXECH"

(**TENNIS** -> 7 DUR + 2 TERRE BATTUE, ÉCLAIRÉS)  
&  
(**PADEL** -> 3 PISTES ÉCLAIRÉES)

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

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 4 ans (TENNIS & PADEL)

**TENNIS** -> Septembre à juin (courts)  
et pratique toute l'année (location)

**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**



**PROI**  
CHALLENGE  
FRÉJUS  
CÔTE D'AZUR  
[www.triathlon.fr](http://www.triathlon.fr)  
**FREJUS**  
13 & 14 MAI 2023



# TRIATHLON

## OÙ PRATIQUE-T-ON ?

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

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

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

## 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

41

**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

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



**ROC**  
**D'AZUR**



# VTT

## OÙ PRATIQUE-T-ON ?

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

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 5 ans

<b>MERCREDI</b> (À LA BASE NATURE)	<b>BICLOUS 1/2/3 : 9h30 -&gt; 10h45</b> <b>LOUPIOTS 1/2 : 11h -&gt; 12h</b> <b>BIKERS / COMPÉTITION / ENDURO : 14h -&gt; 16h</b>
<b>SAMEDI</b> (À LA VIEILLE BERGERIE)	<b>BICLOUS / BIKERS / COMPÉTITION / ENDURO : 10h -&gt; 12h</b>
<b>BICLOUS 1/2/3 -&gt; 7-11 ans /// LOUPIOTS 1/2 -&gt; 6-9 ans /// BIKERS / COMP. / ENDURO -&gt; 11-16 ans</b>	

43

## 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 (TENUE ET LICENCE FFC NON COMPRISÉS)

ADULTE	160 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	140 €
LOISIRS ADULTE	60 €

https://www.amslfrejus.com/vtt-le-club/

21 JUIN 2023

FRÉJUS-PLAGE



LES TERRASSES DE LA  
**FÊTE DE LA  
MUSIQUE**

19H-  
MINUIT  
ENTRÉE LIBRE



LICENCE D'ENTREPRENEUR DE SPECTACLE N°14-23-7097 © WWW.JOISSONNET  
MAGASIN - ADRESSE STOCK, FREJUS - 18 PAYS D'ÉTIER SUR LA VOIE PUBLIQUE

*Frejus.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



# 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<sup>e</sup> 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.



*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

**À QUEL ÂGE ?...**

-> À partir de 16 ans

48

# AÉROBOXE

**Mercredi : 20h - 21h**

---

**Samedi : 10h15 - 11h15**

## INFOS EN +

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

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** !

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

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

-> **CONTACTS**

**AÉROBOXE -**  
Priscilla Usaï : **06 21 21 16 46**  
[aeroboxe@amslfrejus.com](mailto: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

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 16 ans

<b>ÉCOLE DE BOXE</b> FILLES & GARÇONS	De 6 à 10 ans	Mercredi : 10h - 11h30
<b>BOXE LOISIRS</b> FILLES & GARÇONS	Juniors - Seniors	Mardi / Jeudi : 17h - 20h
<b>BOXE ÉDUCATIVE</b> <b>ASSAUT</b> FILLES & GARÇONS	Benjamins - Minimes - Cadets	Lundi / Vendredi : 17h - 18h30
<b>BOXE AMATEUR</b> FILLES & GARÇONS	Juniors - Seniors	Lundi / Vendredi : 18h30 - 20h Mardi / Mercredi / Jeudi : 17h - 20h

49



## CONTACTS

**BOXE ANGLAISE -**

Salle Pierre-Argenti : 04 94 51 02 03

boxe@amslfrejus.com

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

<https://www.amslfrejus.com/boxe-anglaise/>



# AIKIDO

## OÙ PRATIQUE-T-ON ?

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

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 13 ans

50

## JOURS ET HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

**Mercredi : 19h - 20h30**

**Vendredi : 18h30 - 20h**

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



## -> CONTACTS

Professeur -> Alain Guerrier  
diplômé 7<sup>e</sup> Dan Aïkido BE2 :  
**06 63 06 14 00**  
[aikido@amslfrejus.com](mailto: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

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans

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

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)

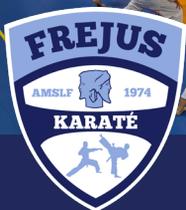
-> Laurent Mahé : **06 61 10 14 94**

Professeur BPJEPS (Brevet professionnel JEPS) -> Quentin Mahé

[judo@amslfrejus.com](mailto:judo@amslfrejus.com)

<b>AUZERAU - SAINT-AYGULF</b> 5-13 ANS	<b>Mercredi</b>	<b>17h - 18h</b>
---	-----------------	------------------

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



# KARATÉ

## OÙ PRATIQUE-T-ON ?

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

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans

### 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<sup>e</sup> Dan : **06 14 99 20 17**
- Marc Pisano, 6<sup>e</sup> Dan : **06 10 25 28 11**
- Philippe Agli, 5<sup>e</sup> Dan : **06 84 13 71 51**
- Charly Lejoncour, 6<sup>e</sup> Dan : **06 62 20 23 63**
- Alain Aricil, 4<sup>e</sup> 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

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 14 ans

## KRAV-MAGA ADULTES

Mardi

19h30 - 21h

Jeudi

19h - 20h30

53



## -> CONTACTS

- Éric Coudray, 6<sup>e</sup> Dan : 06 14 99 20 17  
karate@amslfrejus.com

## TARIFS

ADULTE

270 €

MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.

7 > 9 JUILLET 2023

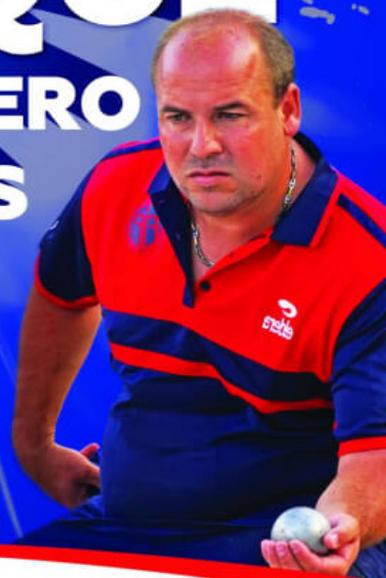
FRÉJUS-PLAGE - PLACE DE LA RÉPUBLIQUE



# MONDIAL DE PÉTANQUE

LAURENT BARBERO  
VILLE DE FRÉJUS

9H-23H  
ENTRÉE LIBRE



LICENCE D'ENTREPRENEUR DE SPECTACLE N° L-46-20-1597 © WWW.JOISCOM.NET  
PLACES : DT FRÉJUS FREEPIR - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE  
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

*Frejus.fr*



# TAEKWONDO

## OÙ PRATIQUÉ-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

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 ans

<b>ÉVEIL</b> 3-5 ANS	Mercredi Vendredi	17h15 - 18h 17h15 - 18h	Salle Hippolyte-Fabre Dojo Sainte-Croix
<b>ENFANTS</b> 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
<b>ENFANTS &amp; ADOS CONFIRMÉS</b>	Mardi & Jeudi Mercredi Vendredi	18h25 - 19h45 18h - 19h20 18h - 19h20	Dojo Jean-Vilain Salle Hippolyte-Fabre Dojo Sainte-Croix
<b>ADULTES &amp; ADOS CONFIRMÉS</b>	Lundi Mardi & Jeudi	19h - 20h30 18h25 - 19h45	Salle Hippolyte-Fabre Dojo Jean-Vilain

55



## -> CONTACTS

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

## TARIFS

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

*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 fait 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



# Estérel 10 Km côte d'azur

ÉDITION #2

SAMEDI

17 JUIN 2022

**COURSE 10 Km**

DÉPART 20H00

**KID RUN ET 2 Km**

À PARTIR DE 18H30

PARCOURS

FRÉJUS ↔ SAINT-RAPHAËL

DÉPART ET ARRIVÉE

BASE NATURE - FRÉJUS

Estérel  
côte d'azur  
AGGLOMÉRATION

Estérel  
Côte d'Azur



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS:  
[www.10kmestercotedazur.com](http://www.10kmestercotedazur.com)  
[www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr)





***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

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 4 ans

**NEW 2022**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>ÉVEIL (3-4 ANS)</b>			10h - 11h			10h - 11h
<b>ÉVEIL (5-6 ANS)</b>			11h - 12h			11h - 12h
<b>STREET JAZZ</b>						
ENFANTS : 7-9 ANS			13h30 - 14h30			
ENFANTS : 10-12 ANS	17h - 18h					
ADOS : 13-15 ANS			15h30 - 16h30			
ADOS : 15-17 ANS					17h30 - 18h30	
<b>RAGGA LADY STYLE</b>						
ENFANTS : 7-9 ANS			14h30 - 15h30			
ENFANTS : 10-12 ANS	18h - 19h					
ADOS : 13-15 ANS			16h30 - 17h30			
ADOS : 15-17 ANS					18h30 - 19h30	
<b>STREET RAGGA ADULTES (18 ANS ET +)</b>		19h30 - 20h30 DÉBUTANT		19h30 - 20h30 INTER. / AVANCÉ		
<b>TALONS (16 ANS ET +)</b>				18h30 - 19h30 INTER. / AVANCÉ		
<b>ATELIER DANSE PARENTS / ENF. (4-6 ANS)</b>						13h - 14h (2 SAMEDIS PAR MOIS, À DÉFINIR)
<b>SOUPLESSE MOBILITÉ</b>						9h30 - 11h TOUS NIVEAUX

## -> CONTACTS

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

60

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



# DANSE (BACHATA, SALSA, KIZOMBA, SBK)

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

**NEW 2022**

• **ESPACE CADANS'**

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

À QUEL ÂGE ?...

161, rue du Thoron - Fréjus

-> Voir section

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

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

**NEW 2022**

• **ESPACE CADANS'**

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

À QUEL ÂGE ?...

161, rue du Thoron - Fréjus

-> À partir de 15 ans

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

**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)

## OÙ PRATIQUE-T-ON ?

- **ESPACE CADANS'**

161, rue du Thoron - Fréjus

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 8 ans

**NEW 2022**

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

63

**NOUVELLE ACTIVITÉ 2022**

**L'INFO EN +**

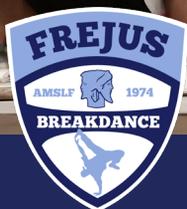
L'arrivée de la section DANSE à l'Espace Cadans' permet à la section présidée par Sarah Benhabreuche d'ajouter une activité complémentaire à un panel déjà bien complet.

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 ROLAND-SURFARO (1<sup>er</sup> étage)**  
238, rue de La Tourrache

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 6 ans

**NEW 2022**

64

<b>ENFANTS</b>	<b>DÉBUTANTS</b>	<b>SAMEDI</b> (SALLE SAINTE-CROIX)	14h - 15h
	<b>INTERMÉDIAIRES</b>		15h - 16h
	<b>AVANCÉS</b>		16h - 17h
<b>PERFECTIONNEMENT CONFIRMÉS / AVANCÉS</b>		<b>MARDI</b> (ESPACE ROLAND-SURFARO JEAN-VILAIN - 1 <sup>er</sup> 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

<b>TOUS LES COURS (-&gt; 2H/SEMAINE)</b> + 20 € L'HEURE DE COURS SUPPLÉMENTAIRE	<b>280 €</b>
<b>BABY - ÉVEIL (ÉMILIE)</b> (- 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	<b>120 €</b>
<b>COUPLE (COURS YVI)</b>	<b>440 €</b>



# CYCLOTOURISME



## OÙ ROULE-T-ON ?

- ROUTES DE LA RÉGION SUD-PACA, dont celles du massif de l'estérel

-> Pratique toute l'année

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 18 ans

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



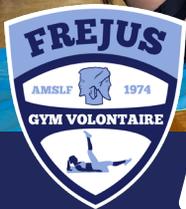
## -> CONTACTS

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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> ÉTAGE)
- SALLE GALLIENI,  
PARC AURÉLIEN & BASE NATURE

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> Adultes

-> Certificat médical pour tous les adhérents

66

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>SAINTE-CROIX</b>	GV : 10h - 11h Nathalie Zumba Gold : 11h - 12h Julie	GV : 18h30 - 19h30 Julie	GV : 18h - 19h Julie		GV : 10h - 11h Julie YOGA : 11h - 12h Kevin	
<b>ROLAND-SURFARO</b>		Stretching : 10h15 - 11h Nathalie	YOGA : 19h30 - 20h30 Kevin			
<b>SALLE GALLIENI</b>				GV : 19h - 20h Julie		
Extérieur : <b>PARC AURÉLIEN</b>						GV : 9h - 10h Priscillia
Extérieur : <b>BASE NATURE</b>	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) -> tarif à partir 01/01/23	180 €	-
GV + Aquagym + 1 act. (Yoga ou Zumba) (inscription GV)	310 €	510 €
<b>PASS INTÉGRAL</b>	<b>370 €</b>	



# RUGBY-GOLF

## OÙ JOUE-T-ON ?

- **GOLF BLUEGREEN**  
Av. du Débarquement - 83120 Ste-Maxime
- **DEMOCRATIC GOLF**  
ZAC Le Perrussier - 83520 Roquebrune/Argens

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 18 ans

<b>MERCREDI</b>	ÉTÉ : 17h -> 19h HIVER : 16h -> 18h	<b>DÉCOUVERTE -&gt; adhérents + initiés</b>
<b>VENDREDI</b>	ÉTÉ : 17h -> 19h HIVER : 16h -> 18h	<b>CLUBS, ENTREPRISES, ASSOCIATIONS... -&gt; adhérents + groupes</b>

67



## -> CONTACTS

Matthias Garcia : **06 35 26 02 17**  
Thomas Garcia : **06 28 80 46 86**  
[rugbygolf@amslfrejus.com](mailto:rugbygolf@amslfrejus.com)

TARIFS	
<b>ADULTE / COMPÉTITION</b>	<b>130 €</b>
<b>LOISIRS</b>	<b>60 €</b>



# MUSCULATION

## OÙ PRATIQUE-T-ON ?

• **SALLE JEAN-VILAIN**  
**ESPACE ROLAND-SURFARO**  
215, rue de l'Argètière

## VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la cotisation AMSLF

## À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 16 ans

**ESPACE MUSCU/CARDIO**  
-> 380 M<sup>2</sup> (REZ-DE-CHAUSSÉE)

**SALLE FITNESS**  
-> 250 M<sup>2</sup>, CLIMATISÉE (1<sup>ER</sup> ÉTAGE)

68

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

## FERMETURE DE LA SALLE :

-> 2 semaines - vacances  
Noël 2022  
-> congés d'été - août 2023



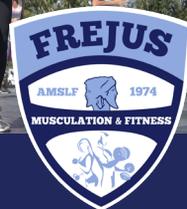
## -> CONTACTS

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

## TARIFS Musculation / Fitness (du 1/09/2022 au 31/08/2023)

<b>ADULTE</b>	<b>190 €</b>
<b>MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF SPÉCIAL</b>	<b>160 €</b>
<b>COUPLE (BINÔME MARI/FEMME OU PARENT/ENFANT)</b>	<b>320 €</b>
<b>AU MOIS</b>	<b>25 €</b>

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



# FITNESS

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

