



# AGENDA DES ACTIVITÉS

## Du 22 au 28 septembre 2025

### Lundi 22 septembre

-  09:30 Place de la Bravade  
**RENFO**
-  10:30 Place de la Bravade  
**Cardio Training**
-  11:30 Place de la Bravade  
**Abdo Flash**
-  16:00 Espace des Arcades  
**Tennis de Table**
-  18:00 Le Grand Bleu  
**Bowling Fly'n Ducks**
-  19:00 RDV Pl. de la Bravade  
**Randonnée**  
Coucher de soleil dans l'Esterel

### Mardi 23 septembre

-  09:30 Place de la Bravade  
**Circuit Training**
-  10:30 Place de la Bravade  
**Step**
-  11:30 Place de la Bravade  
**Gainage**
-  16:30 Place de la Bravade  
**Gym Parents-Enfants**
-  18:30 Place de la Bravade/  
Rue commerçante  
**Jeux Terrasses**
-  21:00 Place de la Bravade  
**Soirée Quizz**

### Mercredi 24 septembre

-  09:30  RDV Parking Col de  
Belle Barbe (Esterel)  
**Randonnée**  
Etang d'Aubert 4km - 1h45
-  11:00 Le Spot  
**Atelier DIY\*\***  
Décore ta tasse de café/thé
-  16:00 Club 3-6 Pl. du Pêcheur  
**Atelier Goûter\*\***
-  Apd 16:00 Pl. de la Bravade  
**Marché Provençal**
-  16:00 Place du Belvédère  
**Tournoi de Pétanque**

### Jeudi 25 septembre

-  09:30  RDV Parking Paul  
Vernet (Fréjus)  
**Balade Gourmande\*\***  
10€/pers.
-  09:30 Place de la Bravade  
**Yoga/Pilates**
-  10:30 Place de la Bravade  
**Power Dance**
-  11:30 Place de la Bravade  
**Fessiers**
-  15:45 Piscine à vagues  
**Jeux Piscine**
-  17:00 Le Spot Atelier  
**Pensées Positives\*\***  
Comment rester motivé?
-  18:00 Place de la Bravade  
Pré soirée - Cours de Danse  
**Disco**

### Vendredi 26 septembre

-  09:30 Journée Visite Grasse  
**Musée Parfum + Atelier\*\***  
59€/pers.
-  09:30 Place de la Bravade  
**CAF**
-  10:30 Place de la Bravade  
**Circuit Training**
-  11:30 Place de la Bravade  
**Stretching**
-  16:00  RDV Parking Sainte  
Baume (Esterel)  
**Randonnée**  
Cap Roux - 5 km 2h15
-  18:00 Le Café des Îles  
**Jeux Apéro**
-  20:30 Espace des Arcades  
**Cinéma**  
8 Rue de l'Humanité\*

### Samedi 27 septembre

-  09:30 Place de la Bravade  
**Renfo**
-  10:00 Terrain Multisports  
**Tournoi de Molkky**
-  10:30 Place de la Bravade  
**Cardio Fit**
-  11:30 Place de la Bravade  
**Abdo Flash**
-  16:00 Place du Belvédère  
**Tournoi de Pétanque**
-  17:00 Espace des Arcades  
**Cross Training**
-  21:00 Place de la Bravade  
**Soirée Tiercé  
de la Danse**

### Dimanche 28 septembre

-  09:30 RDV Pl. de la Bravade  
**Randonnée**  
Tour du Dramont 6 km - 2H
-  09:30 Place de la Bravade  
**BAF**
-  10:30 Place de la Bravade  
**Dance & Tone**
-  11:30 Place de la Bravade  
**Yoga/Pilates**
-  16:30 Le Spot  
**Atelier Style & Créa\*\***  
Personnalise ton  
vêtement préféré
-  17:00 RDV Tennis/Padel Ultra  
**Initiation Padel\*\***

Activités aquatiques

Activités Fitness  
A partir de 15 ans

Activités Familles

Activités tournois  
A partir de 12 ans

Lieu de RDV  
à rejoindre en voiture

\* Places limitées pour raisons  
de sécurité

\*\* Sur Inscription réception P&V