



AGENDA DES ACTIVITÉS

Du 29 septembre au 5 octobre 2025

Lundi 29 septembre

- 09:30 Place de la Bravade
RENFO
- 10:30 Place de la Bravade
Cardio Training
- 11:30 Place de la Bravade
Abdo Flash
- 17:00 Place de la Bravade
Yoga/Pilates
- 17:30 RDV Pl. de la Bravade
Randonnée 9,5 km - 2h30
Coucher de soleil Rastel Agay
- 18:00 Le Grand Bleu
Bowling Fly'n Ducks

Mardi 30 septembre

- 09:30 Place de la Bravade
Circuit Training
- 10:30 Place de la Bravade
Step
- 11:30 Place de la Bravade
Gainage
- 15:30 RDV Pl. de la Bravade
Randonnée 9 km - 2h00
Tour du Dramont
- 19:45 Restaurant de votre choix
Resto Time Animé
Animation pendant votre repas
- 21:00 Espace des Arcades
Soirée Bingo

Mercredi 1^{er} octobre

- 09:30 RDV Pl. de la Bravade
Randonnée
Balcons de l'Esterel 3km - 1h30
- 11:00 Le Spot
Atelier DIY**
Décore ta tasse de café/thé
- 16:00 Club 3-6 Pl. du Pêcheur
Atelier Goûter** Cookies
- 16:00 Terrain Multisports
Tournoi de Pétanque

Jeudi 2 octobre

- 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 Express
- 15:30 RDV Pl. de la Bravade
Balade des Carrières
3,5 km - 1h30
- 17:00 Le Spot
Atelier Relaxation**
Relaxation Jacobsen
- 18:00 Place de la Bravade
Speed Meeting
Mes voisins à Cap Esterel

Vendredi 3 octobre

- 09:30 Journée Visite
Visite de Monaco**
29€/pers.
- 09:30 Place de la Bravade
CAF
- 10:30 Place de la Bravade
Circuit Training
- 11:30 Place de la Bravade
Abdo Flash
- 15:00 RDV Parking Sainte Baume (Esterel)
Randonnée
Cap Roux - 5 km 2h15
- 18:00 Le Café des Îles
Jeux Apéro
- 21:00 Espace des Arcades
Cinéma "30 jours max" **

Samedi 4 octobre

- Place de la Bravade
Spartan Race
- 09:30 Espace des Arcades
Renfo
- 10:30 Espace des Arcades
Step
- 11:30 Espace des Arcades
Gainage
- 16:00 Terrain Multisports
Tournoi de Pétanque
- 17:30 Espace des Arcades
Stretching
- 21:00 Espace des Arcades
Blind Test

Dimanche 5 octobre

- Place de la Bravade
Spartan Race
- 09:30 Place du Belvédère
Tournoi de Molkky
- 11:00 Le Spot
Atelier Custom**
Personnalise ton vêtement préféré
- 17:00 RDV Tennis/Padel Ultra
Initiation Padel**
- 18:45 RDV Pl. de la Bravade
Randonnée 4 km - 2H
Coucher de soleil Dramont

Activité Sportive de haut niveau

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