



AGENDA DES ACTIVITÉS

Du 6 au 12 octobre 2025

Lundi 6 octobre

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

Mardi 7 octobre

-  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 3 km - 1h30
Balcons de l'Esterel
-  17:00 Le Spot
Atelier DIY**
Décore ta tasse de café/thé
-  21:00 Espace des Arcades
Soirée Jeux de Cartes

Mercredi 8 octobre

-  09:30  RDV Parking Col de Belle Barbe (Esterel)
Randonnée
Etang d'Aubert 4km - 1h45
-  16:00 Terrain Multisports
Tournoi de Pétanque
-  17:30 Espace des Arcades
Cross Training
-  21:00 Espace des Arcades
Soirée Bingo

Jeudi 9 octobre

-  09:30  RDV Parking Paul Vernet (Fréjus)
Balade Gourmande**
10€/pers.
-  09:30 Espace des Arcades
CAF
-  10:30 Espace des Arcades
Cardio Combat
-  11:30 Espace des Arcades
Abdos Flash
-  14:30 Club 3-6 / Pl. du Pêcheur
Atelier Goûter**
Sucrierie
-  17:00 Espace des Arcades
Stretching
-  18:30 Le Spot
Atelier Style & Créa**

Vendredi 10 octobre

-  09:30 Journée Visite Grasse
Musée Parfum + Atelier**
59€/pers.
-  09:30 Espace des Arcades
BAF
-  10:30 Espace des Arcades
Circuit Training
-  11:30 Espace des Arcades
Stretching
-  15:00  RDV Place du Togo Agay
Randonnée
Rastel d'Agay - 7 km 2h30
-  18:00 Le Café des Îles
Jeux Apéro
-  21:00 Espace des Arcades
Cinéma "French Lover"*

Samedi 11 octobre

-  09:30 Place de la Bravade
Renfo
-  10:00 Terrain Multisports
Tournoi de Molkky
-  10:30 Place de la Bravade
Power Dance
-  11:30 Place de la Bravade
Gainage
-  16:00 Terrain Multisports
Tournoi de Pétanque
-  18:00 Chez les Commerçants
Connaissez-vous les paroles
-  21:00 Coco Loco
Soirée Karaoké

Dimanche 12 octobre

-  09:30 RDV Pl. de la Bravade
Randonnée
Tour du Dramont 6 km - 2H15
-  10:30 Place de la Bravade
BAF
-  10:30 Place de la Bravade
Yoga/Pilates
-  11:30 Place de la Bravade
Fessiers Express
-  15:00 Espace des Arcades
Jeux Familles
-  17:00 RDV Tennis/Padel Ultra
Initiation Padel*

-  **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