

				- Water				
ACTIVITES PHYSIQUES (Suite)								
Yoga	mer	mercredi		13:15				
	lund	lundi		12:00				
Tennis de Table	mer	mercredi		10:00				
	sam	samedi matin selon dispo de la						
Marche sans dénivel	l é mer	mercredi		16:30				
RV Monument de l'A	rmée Noire, bo	ord de mer						
<u> </u>	CTIVIT	ES DE LOISIRS						
Γ.								
Aiguilles et fantaisie		ES CREATIVES lundi	14:00	17:00				
Aigumes et fantaisie Aquarelle	!	09:00	11:30					
Aquarene Peinture, huile et ac	ryliana	14:00	17:00					
Mosaïque	i yiique	14:00	17:00					
Patchwork		vendredi jeudi		17:00				
1 atchwork	DANSE	ES ET CHANT	14:00	17.00				
Danse de salon	lundi		17:00	18:30				
Chant groupe 1	lundi		13:30	15:00				
Chant groupe 2	lundi		15h15	16h:30				
Danse claquettes	mardi	salle polyvalente	14:00	15:30				
Danse en ligne	vendredi	Intermédiaire	14:00	15:00				
	vendredi	confir <u>més</u>	15:00	16:00				
		Responsables	16:00	17:00				
	jeudi	polyvalente Débutants	14:00	15:30				
Zumba	jeudi	Sextant	11:00	12:00				
2411104	lundi	salle polyvalente	10:30	11:30				
		DE SOCIETE	1100	10.63				
Belote	mardi et je	eud1	14:00	18:00				

mardi et jeudi

Bridge

Rami

Scrabble

Tarot loisirs

Jeux Divers

14:00

14:00

14:00

14:00

14:00

18:00

16:00

18:00

18:00

18:00

4/4





Willkommen Välkommen



Benvenuto Bienvenida

Association loi de 1901

N° SIRET: 425.104.353.000.23 - Code APE: 9499Z

Siège social et courrier :

Club de l'Âge d'Or

Salle Municipale « Le Sextant » 1413, Avenue de Provence 83600 Fréjus



Site internet: https://www.agedorfrejus.org Courriel: contact@agedorfrejus.org

04 94 17 19 02 aux heures de Permanence **06 60 02 74 47** en dehors des heures de Permanence

Il est ouvert à tous les retraités de plus de 55 ans qui ont choisi de s'établir ou de se retirer dans la communauté d'agglomération de **Fréjus - Saint-Raphaël.**

De début janvier à fin décembre, nos permanences sont ouvertes **Lundi et jeudi de 14h à 17h**,

au 1 ^{er} étage de la salle municipale « Le Sextant ».

NB: Fermeture Noël-Nouvel An et août.

Nos hôtesses se feront un plaisir de vous y accueillir et de vous donner toutes les informations sur notre club, ainsi que sur les activités susceptibles de vous intéresser.

De plus, pour la pratique des activités, le Sextant est ouvert tous les jours de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h.

Veuillez consulter le site internet, le tableau d'affichage au Sextant ou nous contacter par téléphone.

Adhésion annuelle au club pour toutes les activités : 45 €

Mise à jour : 05/09/2024 1/4



La municipalité de Fréjus aide et soutient le Club depuis sa création. L'association existe et fonctionne par le travail et la disponibilité de plusieurs bénévoles dévoués.

Le Club est un lieu d'échange où l'on apporte surtout la convivialité, la tolérance et l'amitié; on y trouve en retour ces mêmes valeurs.

Venant de tous horizons, de tous âges, le Club vous permet de faire connaissance, de passer ensemble d'agréables moments, de vous livrer à vos loisirs favoris, de participer à la vie collective. Notre Club est un lieu

Notre devise d'amitié est simple :

« Avec le Club de l'Âge d'Or, plus jamais seul(e), vivre heureux à Fréjus!» Sans hésitation rejoignez-nous!

Le Président

REMARQUE quant aux Activités : Il peut y avoir des changements en ce qui concerne les horaires et les lieux. Il est donc nécessaire de toujours s'informer auprès des Permanences ou du Responsable de Section, ainsi que de consulter notre site internet ou le tableau d'affichage au Sextant.

Lieu des activités : Au Sextant, sauf si un autre lieu est précisé.

ACTIVITES GENERALES

Bibliothèque, prêt de livres, CD, vidéos, lundi et jeudi de 14h à 17h, à la Permanence.

Repas dansants, après-midi cabaret, spectacles, sorties touristiques, journées promotionnelles.

Un ou deux grands voyages à l'étranger, plusieurs petits voyages de deux à quatre jours.

2/4

LOTO une ou deux fois par an, Vide Grenier du 1er mai.



	ACTIVITES C	ULTURELL	ES	
Théâtre		mercredi	14:00	16:00
Remue méninge	es	vendredi	10:15	11:30
	LANC	TUES		
	niveau 1	mardi	10:15	11:15
Anglais	intermédiaire	mardi	09:00	10:00
	conversation	mercredi	09:00	10h30
Italien	initiation	lundi	10:00	11:30
	intermédiaire	vendredi	10:00	11:30
	conversation	mercredi	10:30	12:00
Espagnol	avancés	vendredi	14:00	15:00
	débutants	vendredi	15:00	16:00
Aguagym	mercredi et samedi	Base Nature	08:00	09:30
Aquagym				
Do-In	mercredi	Sextant	10h30	12h00
Gymnastique	mardi et vendredi	—Sextant	09:00	10:00
	mardi et vendredi	X 7'11	10:15	11:15
	mardi et vendredi	Villeneuve	09:00	10:00
Pétanque	mardi et vendredi		14:00	17:00
	lénium, derrière le Sexta		00.45	10.00
Qi Gong		lundi	08:45	10:00
Qi Gong	ı er . aème ·	jeudi	10:00	11:00
Randonnée	1 ^{er} et 2 ^{ème} niveau	lundi	08:15	12:00
2 niveau		jeudi	08:15	12:00
Randonnée Découverte		Mercredi	14:00	17:00
Taï Chi		jeudi	08:45	09:45
Les départs des l	Randonnées Parking M	illenium		3/4