Club de l'Âge d'Or

ACTIVITES PHYSIQUES (Suite)

Yoga	mercredi	12:15	13:15
Tennis de Table	lundi	10:15	12:00
	mercredi	08:30	10:00
	samedi selon dispo de la salle	09:30	11:30
Marche sans dénivelé	mercredi	13:45	16:30
RV Monument de l'Armée Noire, bord de mer			

ACTIVITES DE LOISIRS

ACTIVITES CREATIVES

Aiguilles et fantaisie	lundi	14:00	17:00
Aquarelle	jeudi	09:00	12:00
Peinture, huile et acrylique	mardi	14:00	17:00
Mosaïque	vendredi	14:00	17:00
Patchwork	jeudi	14:00	17:00

DANSES ET CHANT

Danse de salon	lundi		17:00	18:30
Chant	lundi		13:45	16:15
Rock	Mercredi	Sextant	16:00	17:30
Danse claquettes	mardi	salle polyvalente	14:00	15:30
Danse en ligne	vendredi	Intermédiaire	14:30	15:30
		confirmés	15:30	16:30
	jeudi	polyvalente Débutants	14:00	15:30
Zumba	jeudi	Sextant	11:00	12:00
	lundi	salle polyvalente	10:30	11:30

JEUX DE SOCIETE

Belote	mardi et jeudi	14:00	18:00
Bridge	mardi et jeudi	14:00	18:00
Scrabble	mardi et jeudi	14:00	16:00
Tarot loisirs	mardi et jeudi	14:00	18:00
Rami	mardi et jeudi	14:00	18:00
Jeux lde Société	mardi et jeudi	14:00	18:00

Club de l'Âge d'Or

Bienvenue

Willkommen *Benvenuto*

Välkommen *Welcome* *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 1er 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 : 06/08/2026

Club de l'Âge d'Or

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 de rencontre qui permet de se faire de nouveaux amis.

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.

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

Club de l'Âge d'Or

ACTIVITES CULTURELLES

Théâtre		mercredi	14:00	16:00
Remue méninges		vendredi	10:15	11:30
Informatique	Initiation	jeudi	09:00	11:00
Aide au téléphone portable		lundi	09:15	11:15

LANGUES

Anglais	niveau 1	mardi	10:15	11:15
	intermédiaire	mardi	09:00	10:00
	conversation	mercredi	09:00	10:15
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

ACTIVITES PHYSIQUES

Aquagym	mercredi et samedi	Base Nature	08:00	09:30
Do-In	mercredi	Sextant	10:15	11:45
Gymnastique	mardi et vendredi	Sextant	09:00	10:00
	mardi et vendredi		10:15	11:15
	mardi et vendredi	Villeneuve	09:00	10:00
Pétanque	mardi et vendredi		14:00	17:00
Terrain du Millénium, derrière le Sextant				
Qi Gong		lundi	08:45	10:00
Qi Gong		jeudi	10:00	11:00
Randonnée	1er et 2ème niveau	lundi	08:15	12:00
	2ème niveau	jeudi	08:15	12:00
Randonnée Découverte		Mercredi	14:00	17:00
Taï Chi		jeudi	08:45	09:45

Les départs des Randonnées Parking Millenium