

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES	LIEUX	ANIMATEURS	REMARQUES
LUNDI	GYMNASTIQUE DOUCE	10h15 à 11h30	salle Caïs - Fréjus	Carole	
	ACTIVITÉS DANSÉES	13h30 - 14H45	Salle Roche - St Raphaël*	Élisabeth	
MARDI	RANDONNÉE (à la journée avec pique-nique)	départ à 9 heures	selon planning RV Parking supermarché CASINO ave Léotard - Fréjus	Maurice	
MERCREDI	MARCHE NORDIQUE	9 h à 10h 45	voir planning	Jocelyne - Jean Michel	
	MAC marche aquatique côtière	Départ 10h00	Communiqué par SMS par l'animatrice	Élisabeth	
	JEUX DE SOCIÉTÉ	14 à 17H	Maison des Associations	Jocelyne	
	TENNIS DE TABLE	18h30/20h30	Salle Robert de Sio - BLD Aspé St Raphaël	Philippe	cotisation complémentaire annuelle de 50€
JEUDI	ACTIVITÉS GYMNIQUES	10h15 à 11h30	salle Caïs - Fréjus	Nicole - Carole	
	JEUX DE BOULES	13h30	Parking du 115, rue du Dr Albert Schweitzer Fréjus	Michel	
	AQUAGYM	16h/17H	Centre nautique St Raphaël	Christophe	cotisation complémentaire annuelle de 50€
	TIR A ARC	18h30/20h	CREPS Boulouris	Animatrice ARC GYM	cotisation complémentaire annuelle de 50€
VENDREDI	BADMINTON	9h30/11h30	Salle Caïs Fréjus*	Joss - Patrick	
	RANDONNÉES (5kms- peu de difficultés)	Rassemb 13h45 départ 14h	Parking supermarché CASINO avenue Léotard - Fréjus	Jacques - Maurice	
	TENNIS DE TABLE	18h30/20h30	Salle Robert Bld de L'aspé -St Raphaël	Philippe	cotisation complémentaire annuelle de 50€
SAMEDI	MAC marche aquatique côtière	Départ à 10h00	Communiqué par SMS par l'animatrice	Philippe	

Président : Maurice SECHER

Portable 06 89 67 03 38

SITE : <https://arse-frejus-straphael.fr/>compléter adresse sur ligne en
haut de page

Secrétaire : Christiane MORIN 06 19 61 65 36

Salle Roche, angle Av Général Leclerc/rue des Arènes - ST RAPHAEL
Maison des Associations, 213 rue de la Soleillette - ST RAPHAEL
Salle Caïs - route de Bagnols - FREJUS