

« La Mairie est heureuse de vous offrir ce tout premier guide des associations. Vous pourrez ainsi découvrir l'ensemble des activités proposées aux enfants, adolescents et adultes dans notre village ».


Jean Paul Reggiani,  
Maire des Adrets-de-l'Estérel  
Vice-président de la CAVEM

- |   |  |
|---|--|
|  Sports et loisirs |  Bien-être              |
|  Arts              |  Nature / Environnement |
|  Culture           |  Social et vie locale   |

#### **ABANKOR**

Activité : Association humanitaire, soutien aux familles en difficulté, personnes handicapées et personnes âgées  
Contact : Myriam Climent • 06 70 11 66 69

#### **ABMA > Adultes**

 Méditation guidée, sonore, tambour  
Mercredi 19h15 (durée 1h-1h30)  
Contact : Claire Kohsok • 06 10 77 94 71  
claire.kohsok@wanadoo.fr  
Trail (course dans la nature)  
Tous les dimanches matin  
Contact : Eric Kohsok • ekohsok@gmail.com

#### **L'ADRECHOISE**

Activité : Association de chasse des Adrets  
Contact : M. Patraque • 06 46 85 16 55

#### **ADRETS DANSE LOISIRS > Adultes**

Activité : Danses de salon (Cha-cha-cha, Rock, Salsa, Bachata, Valses, Tango...)  
Lundi : 20h15-22h15  
Mercredi : 20h15-22h15  
Jeudi : 20h15-22h15  
Contacts : Elie et Ginette Massiera • 06 13 51 23 89 / 06 09 71 20 37 • elie.massiera@wanadoo.fr

#### **AIPE (PARENTS D'ÉLÈVES DES ÉCOLES)**

Activité : Participation aux conseils d'écoles, organisation d'événements (brocante, illuminations de Noël, Carnaval, Kermesse...)  
Contact : aipe.adrets@gmail.com

#### **MÉDIATHÈQUE GUTENBERG > A partir de 4 ans**

Activités : Médiathèque municipale, conférences et animations culturelles  
Ouverte le mercredi et le samedi (horaires sur le site de la commune)  
Contacts : Mathilde Bondoux • 06 09 26 24 05  
Catherine Siméon • 06 82 65 45 85

#### **MUSIC AND CO > A partir de 6 ans**

Activité : Cours de Batterie avec l'ancien batteur du groupe Martin Circus  
Mercredi > enfants et ados  
Jeudi > adultes  
Contact : René Guérin • 06 87 82 49 30  
rene.guerin6@wanadoo.fr

#### **MUSIQUE PASSION > A partir de 7 ans**

Activité : Cours de piano (classique, jazz, blues, rock... Jusqu'à vos propres compositions)  
Contact : Martine Auguste-Cordon • 06 03 59 12 96

#### **PAROISSE DE L'EGLISE**

Contact : Reine Sarraco • alain.reine.sarraco@sfr.fr

#### **REGAIN DE L'ESTEREL**

Activité : Jardin partagé et distribution paniers bio le jeudi  
Contact : Richard 06 60 42 55 83 (jardin) et Christelle (paniers) 06 85 30 67 42 • regaindelesterel.asso@yahoo.fr

#### **TENNIS CLUB DES ADRETS > A partir de 5 ans**

Activités : Tennis et padel  
Tous les jours 9h à 20h  
Tennis (à partir de 5 ans) et Padel (à partir de 9 ans)  
Contact : M. Robert • 06 15 47 50 27  
robertadrets83@gmail.com

#### **TIR A L'ARC > A partir de 8 ans**

Activités : Tir à l'arc pour enfants et adultes  
Enfants/débutants > Mercredi : 14h - 16h  
Autres > Dimanche  
Contact : Jean-Claude Davy • 06 11 30 03 54  
jean-claude.davy0216@orange.fr

#### **UNION DES ARTISANS ET COMMERÇANTS (UAC)**

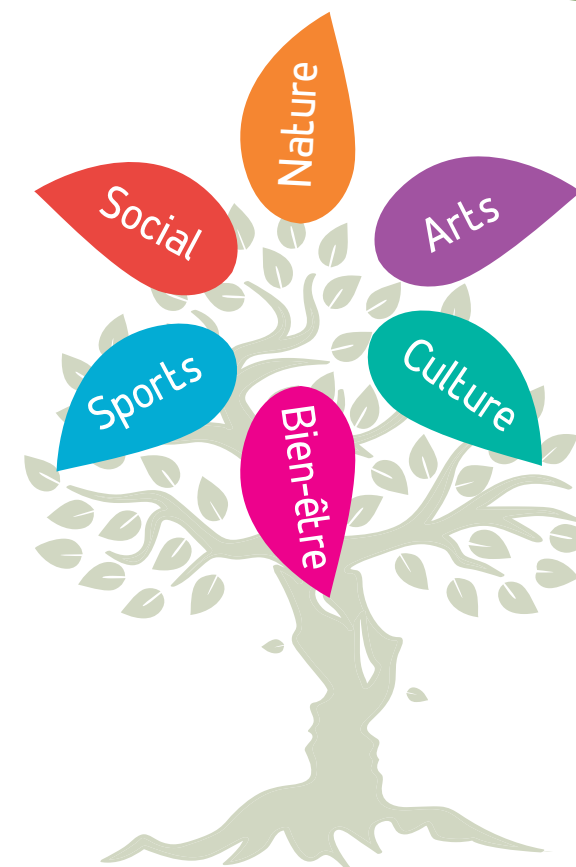
Contact : Corinne Mireur-Grévoz • aaamg83@gmail.com

Plus d'infos sur les associations sur votre site web  
[www.lesadretsdelesterel.fr](http://www.lesadretsdelesterel.fr)



# Associations

2020



« La vie associative est le reflet du dynamisme de notre village »

Les Adrets-de-l'Estérel

Retrouvez l'actualité de vos associations sur le site  
[www.lesadretsdelesterel.fr](http://www.lesadretsdelesterel.fr)



## AMICALE DES POMPIERS

Activité : Organisation événements (Bal, tournoi pétanque...)

Contact : Fabio Giannota • asp.ael83@hotmail.com

## ANESTEREL

Activité : Débroussaillage écologique par des ânes pour lutter contre le risque d'incendie

Contact : 06 09 62 32 38 • anesterel@live.fr

## ART' DRETS' DANSE > A partir de 4 ans

Activité : École de danses

Danse classique : Enfants > Mardi : 17h15-18h15  
Ados > Mardi : 18h15-19h30

Jazz : Éveil > Mercredi : 10h00-10h45

Initiation 1 > Mercredi : 11h00-12h00

Initiation 2 > Mercredi : 14h30-15h30

Pré ados > Mercredi : 15h45-17h00

Ados > Mercredi : 17h00-18h45

Elémentaires > Jeudi : 17h15-18h15

Adultes > Jeudi : 20h15-22h00

Atelier ados/adultes > Samedi : 11h00-12h30

Danse «papa» : Mercredi : 20h30-22h (à partir du 01/02/21)

Flamenco : Mardi : 19h30-21h30

Pilates : Ados/Adultes > Mercredi : 19h15-20h15  
et Jeudi : 16h00-17h00 et 19h00-20h00

Fitness : Ados/Adultes > Jeudi : 18h15-19h00

Fitball : Ados/Adultes > Samedi : 10h00-11h00

Préparation concours/Répétitions solo :

Ados/Adultes > Samedi : 14h00-18h00

Contacts : Pascale Prier • 06 35 92 39 35

Aurélia Bouhdjar • 06 18 13 08 38

Facebook : Art'Drets Danse

## AS ESTEREL FOOTBALL CLUB > Enfants et adultes

Activité : Club de Football

Mardi (sept-oct) : 19h-20h

Mercredi : 14h-20h30

Vendredi : 19h-23h

Samedi : Matches

Contacts : Eric Barbot • 06 32 84 91 86

Claude Gimenez • 06 64 83 25 22

Facebook : Association Sportive de l'Esterel Football club

## ASDA > A partir de 4 ans

Activités : Krav Maga, GRS, Judo, Hip-Hop et Ragga

Krav Maga Junior : 8 ans et + > Lundi : 17h-18h30

Krav Maga Senior : 14 ans et + > Lundi : 18h30-20h

GRS : 4 à 30 ans > Mercredi : 9h-15h30

Jeudi : 18h30-20h

Vendredi : 18h30-20h

Judo : 4 ans et + > Mercredi : 17h-19h

Hip-Hop et Ragga : 6 ans et + > Mardi : 16h45-19h45

Contacts : Ema Le Brun • 06 62 74 78 82

Sylvia Rapuc • 07 89 60 80 04 • asdagr83@gmail.com

## COMITÉ COMMUNAL DE FEUX DE FORÊT (CCFF)

Activité : Surveillance de la forêt communale et sécurité civile

Contact : R. Martinat • 06 09 95 49 77 • adrets@sfr.fr

## CLP ESTEREL-ST CASSIEN

Activité : Défense et protection du Massif de l'Estérel et du lac Saint-Cassien

Contact : B. Masbou • 06 07 67 20 48 • bemasbou@gmail.com

## COMITÉ DES FÊTES

Activité : Organisation d'événements festifs

Contact : 06 52 63 33 36 • comitedesfetes83@sfr.fr

Facebook : ComitedesfetesLesadrets

## ESTÉREL CLUB CYCLISTE ADRÉCHOIS (ECCA)

> A partir de 8 ans

Activité : Cyclotourisme (Milieu urbain en vélo route et milieu nature en VTT)

8 à 18 ans > Samedi : 14h00 - 17h00

Adultes > Dimanche

Contact : Philippe Greffe • 06 02 10 09 25

ecc.a.ffct.president@gmail.com

Site web : www.ecca-les-adrets.org

## GUIARE ESTEREL > A partir de 6 ans

Activité : Cours de guitare, enregistrement, composition, stages

Du lundi au vendredi jusqu'à 20h30

Contact : 06 86 65 93 97 / 06 04 13 73 65

guitareesterel@gmail.com

## KHALAM > A partir de 6 ans

Ateliers créatifs «recyclage» : 6-8 ans : Mercredi 13h30-14h30

9-12 ans : Mercredi 15h-16h

Adultes : 1<sup>er</sup> mercredi du mois 18h-19h

Ateliers « Art-Thérapie » : 6-8 ans > Mercredi 11h-12h

9-12 ans > Mercredi 16h30-17h30

Adultes : Mardi 19h30-20h30

(Ateliers individuels sur RDV)

Contact : Jacqueline Okonski • 07 69 80 69 80

contact@art-therapeute-paca.com

## LOISIRS ARTS CULTURE (LAC) > Enfants et adultes

Yoga adultes : Lundi 11h-12h30 et 17h15-19h00

Mercredi 19h-21h

Sophrologie adultes : Mardi 9h45-11h

Vendredi 18h30-20h

Danse trad : 1er et 3<sup>ème</sup> mardis du mois 19h45-21h15

Peintures d'Icônes : Samedi 10h00 -12h30

Dessin peinture (8-13 ans) : Mercredi : 14h-16h

Contact : J. Diaferio • 06 26 16 43 28 • lacadrets@yahoo.fr

## LE TEMPS LIBRE > Adultes

Repas festifs : 3 à 4 fois par an

Anglais débutants : Mercredi 9h30 à 10h30

Anglais confirmé : Lundi 9h à 10h

Anglais conversation : Lundi 10h à 11h30

Italien : début. Mardi 8h30 à 10h - convers. : 10h à 11h30

Pique-Nique : Occasionnel

Atelier Peinture : Jeudi 9h

Randonnées/Journée : Mercredi ou jeudi 9h

Balades découvertes : Jeudi ou vendredi après-midi

Jeux de sociétés (Scrabble) : Mardi 14h

Atelier photos : Occasionnel

Pétanque : Vendredi après-midi

Soirée Jeux et repas : Vendredi 18h

Généalogie : Vendredi sur RDV

Concours de belote : Occasionnel

Voyages Excursions : Proposition en cours d'année

Renforcement musculaire : En projet

Taï Chi Chuan : Mardi 10h

Bridge : Lundi après-midi ou soirée

Contact : Cyrille Heilmann • 06 46 80 04 59

tempslibresadrets@gmail.com