



Esthéticienne à domicile

Esthéticienne - Facialiste & Thérapeute Renata França

06 27 05 11 64

Déplacement dans un rayon de 20km
autour des Adrets-de-l'Estère

www.bulleendespa.fr

Du lundi au vendredi de 8h à 19h
samedi 8h -12h

L'ESCALE
DES ADRETS

Café • Petit déjeuner
Snacking • Gouter
Tabac • FDJ • Epicerie

694 Route du violon
83600 Les Adrets de l'Estérel
Tél. 04 94 19 39 46

40
Carrosserie des Terrassonnes
40 ANS D'EXPERIENCE

SARL CARROSSERIE
DES TERRASSONNES
AGRÉÉE TOUTES
ASSURANCES

04 94 76 08 87

48 QUARTIER LES TERRASSONNES - BP 60014 - 83440 TOURRETTES
MAIL : CARROSSERIE.TERRASSONNES@WANADOO.FR

Le Jardin de l'Estérel

ENTRETIEN & CREATION DE JARDIN
ELAGAGE - ABATTAGE
DEBROUSSAILLAGE - CLOTURE

06 45 29 43 40

lejardindelesterel@gmail.com

Maçonnerie Générale

Jérémy WUICKMANS

06 59 30 95 67
SIRET 853 966 950 00018

104 chem de la verrerie
83600 LES ADRETS DE L'ESTEREL

INSTITUT DE BEAUTÉ
Biorésonnance et Santé
Soins Visages
Soins Esthétiques, Cosmétiques

Sur RDV au 07.82.55.86.89
104 ch. de la Verrerie, Les Adrets
www.beautedamesinstitut.fr

RENSEIGNEMENTS UTILES

MAIRIE
2 route du Violon.....04 94 19 36 66
Du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30
Le vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h
Site internet : www.lesadretsdelesterel.fr

OFFICE DU TOURISME
7 route du Violon.....04 98 21 58 30 - 06 19 80 75 03

MARCHÉ
Mercredi, vendredi et dimanche de 8h à 13h.
Placette du Jeu de Boules, Route du Violon

MÉDIATHÈQUE
Lundi 17h-19h - Mercredi 9h-12h et 14h-17h
Vendredi 10h-12h et 14h-17h - Samedi 10h-12h
83 rue du four.....04 94 40 99 81

POLICE MUNICIPALE
62 chemin de la Bellesse.....04 94 54 40 26

POMPIERS
Corniche de Séguret.....04 94 19 35 80

NUMÉROS D'URGENCE
• Gendarmerie de Fréjus.....04 94 51 40 54
• Hôpital Bonnet de Fréjus.....04 94 40 21 21
• Centre Antipoison.....04 91 75 25 25
• Police.....17
• Urgences médicales.....15
• Pompiers.....112
• Numéro général qui vous redirigera en fonction du problème.....112

SANTÉ
• Pharmacie - 79 route du Violon.....04 94 40 95 40
• Docteur FILIPECKI (généraliste) - 148 rue du Four.....06 03 78 87 03
• Docteur ROCHEL (généraliste) - 148 rue du Four.....06 14 83 53 52
• Docteur PANSIERI (dentiste) - Cigalouns.....04 94 40 99 29
• Docteur HELSEN (vétérinaire) - Route du violon.....04 93 93 50 50
• Docteur LISSITZKY (homéopathe) - Ch. de sigalou.....04 94 19 35 95
• Marie-Aurore REBAUD et Paul MAZZOCCO (kinésithérapeutes - ostéopathes) - 148 rue du Four.....04 94 40 93 46
• Julie BRUNNER (ostéopathe) - Route du violon.....06 01 35 01 80
• Jonathan DA CRUZ (ostéopathe).....06 27 27 77 91
• Diane FLAMBART (Infirmières).....06 44 78 74 54
• Andrée ROCK (Infirmière).....06 07 52 44 07
• Mireille SARROUY (Infirmière).....06 07 83 68 40
• Pascal GAUDIN (psychothérapeute Gest.alt.).....06 03 19 57 78
• Christelle RAOUST (sophrologue - psychopraticienne).....06 85 30 67 42
• EHPAD Bellestel - Ch. de prêt vert.....04 94 17 77 77

LA POSTE
Rue du four.....04 94 40 91 09
Boîtes postales au hameau de Marras, C.C. des Cigalouns, à l'église et route de l'Argentière.

TRANSPORTS
♦ Transports en commun
Bus Agglomération.....esterelcotedazur-lebus.fr
Agence commerciale (Fréjus).....04 94 53 78 46
Agence commerciale (Saint-Raphaël).....04 94 44 52 70
• Ligne 13 (hors vacances d'été) : Les Adrets - Fréjus - St Raphaël
• Transport à la demande Allobus zone 2 :
(Les Adrets - Fréjus).....0 800 000 858 (sur réservation)

Bus Régionaux.....zoumregionsud.fr
• Ligne 803 : (transport à la demande) Callian - Tourrettes - Saint-Paul-en-Forêt - Fayence - Les Adrets-de-l'Estérel - Montauroux - Seillans - Mons
• Ligne 832 : Seillans - Fayence - Saint-Paul-en-Forêt - Tourrettes - Callian - Montauroux - Les Adrets-de-l'Estérel - Mandelieu-la-Napoule - Cannes
• Ligne 836 : Seillans - Fayence - Tourrettes - Callian - Montauroux - Les Adrets-de-l'Estérel - Fréjus - Saint-Raphaël
• Ligne 90 : Saint-Raphaël - Fréjus - Les Adrets-de-l'Estérel - Mandelieu-la-Napoule - Aéroport terminal 2

Bus Alpes-Maritimes.....www.lignesdazur.com

♦ Taxi.....06 60 04 90 04

ALIMENTATION
• L'Adréchoise (épicerie fine, traiteur, viande)
Route du Violon.....04 98 12 45 79
• Le Stradivarius (cave à vins) - Rte du violon.....04 94 55 46 94
• La grange exploitation (maraîcher) - Chemin des Garnières.....06 11 87 47 86
• L'Escale des Adrets (dépôt de pains, point chaud, snacking, épicerie, jeux, PMU, bar, tabac).....06 87 40 21 18
• Les délices de Manon et Thomas (boulangerie, pâtisserie)
Rue du puits.....04 94 40 93 45
• Petit Casino (supermarché) - Rue grande.....04 94 17 36 15

RESTAURATION
• A Casa Serena (restaurant, pizzeria, snack, brasserie)
Rue grande.....06 20 74 78 80
• Chez Tonio (bar, restaurant, pizzeria)
Route de l'Eglise.....04 94 40 97 75
• Fado Esterello (restaurant, pizzeria) - Cigalouns.....09 83 28 38 37
• L'Estirado *** (hôtel, restaurant, bar) - Logis de Paris.....04 94 40 90 64
• Le Romarin (restaurant saisonnier) - Rte de l'Argentière.....06 15 71 79 03
• Au Relais du Sommier (restaurant, bar)
Route du Violon.....04 94 53 50 92

HÉBERGEMENTS
• L'Estirado *** (hôtel, restaurant, bar)
Logis de Paris.....04 94 40 90 64
• Le mas de la verrerie (chambre d'hôtes)
Ch. de la verrerie.....04 94 40 90 64
• Les Philippons (camping ***) - Rte de l'Argentière.....04 94 40 90 67

LOISIRS
• Location de VVT électriques - MoovBike.....06 51 22 66 34
• Guide de randonnée Maddy Polomeni.....06 67 90 69 32
• Rando d'Azur.....06 67 90 69 32

RETROUVEZ TOUS LES COMMERCANTS,
ARTISANS ET ASSOCIATIONS DU VILLAGE SUR
www.lesadretsdelesterel.fr/annuaire

Plan de l'Estérel
Tous droits réservés
Rue de la République
83400 La Seyne-sur-Mer
04 94 44 11 33
www.lesadretsdelesterel.fr

LE DÉPARTEMENT

Direction Montauroux
Route du Lac D837 (hors plan)

A8 LES ADRETS-DE-L'ESTÉREL
(sortie 39)

D 837

A8 - Fréjus
(sortie 38)

Rte de Malpasset
(Fréjus)
D37 (Hors plan)

Lac l'Avellan

Parking du Logis de Paris

D 237

N7

Mont Vinaigre

Parking du Col de Testanier

MASSIF DE L'ESTÉREL

Parc de la Source

Dans un bel espace boisé, vous pouvez venir pique-niquer en famille et pratiquer de nombreux sports et loisirs : jeux pour enfants, tennis, padel, tir à l'arc, VTT (parcours de manabilité, 3 pistes de descentes), glisse en rollers, trottinette ou skate sur un pumptrack, randonnée pédestre avec un parcours de santé (10 ateliers), fitness extérieur, pétanque sur un boulo-drome, contemplation près de la source du Maréchal.

Parc sportif et de loisirs de la Source

Voies réservées aux piétons et cyclistes
Voies réservées aux piétons
Voies réservées aux cyclistes
Interdiction de fumer
Les chiens doivent être tenus en laisse

Vous êtes ici

Partager un moment en famille au Parc de la Source

A pied ou en VTT, faire une randonnée jusqu'au Mont Vinaigre

Au départ du parking du Logis de Paris ou du Col de Testanier

Visiter les maisons forestières de Malpey et de la Duchesse

Au départ du parking du Logis de Paris ou du Col de Testanier

S'émouvoir devant le barrage de Malpasset

A pied ou en VTT, faire une randonnée autour du Lac de l'Avellan

Se rafraîchir au lac de Saint-Cassien
Promenade, activités nautiques, baignade

RETROUVEZ TOUS LES CIRCUITS DE RANDONNEES EN
ESTEREL COTE D'AZUR SUR [HTTPS://CIRCUIT.ESTEREL-COTEDAZUR.COM](https://circuit.esterel-cotedazur.com)

FLASHÉZ MOI !



RISQUE FEUX DE FÔRET
L'ACCÈS AUX MASSIFS RÉGLEMENTÉ !

AVANT MA BALADE, JE ME RENSEIGNE
sur www.risque-prevention-incendie.fr/var

Accès autorisé
Accès déconseillé
Accès interdit

