

Gagnez du temps
en réservant facilement
vos activités de loisirs, visites,
spectacles, etc.
à l'Office de Tourisme
de Fréjus !

To save time, book
your leisure activities,
your visits, your show tickets ...
at the Frejus Tourist Office!



Fréjus

au cœur de la Côte d'Azur

Fréjus est le point de départ idéal pour visiter les principaux sites touristiques de la Provence et de la Côte d'Azur.

Frejus is the ideal starting point for visiting the major tourist sites of Provence and French Riviera.

2 SEMAINES CHRONO À FRÉJUS
2 WEEKS TO FREJUS

Et si, le temps
de vos vacances,
vous deveniez
fréjusien ?

If during your vacation
you became
Frejusian?



Fréjus.fr
Cœur d'Azur



#frejuscoeurdazur

FRÉJUS EN 2 SEMAINES



Nos équipes d'accueil ont conçu pour vous les « INDISPENSABLES » à vivre pendant une semaine de vacances à Fréjus. Ce que nous, fréjusiens, nous aimons faire et voulons partager avec vous : cet art de vivre « à la provençale ».

Mais une semaine, c'est court.
Alors, on vous en propose une deuxième !

Ici, vous serez toujours les bienvenus :
CHEZ NOUS, C'EST CHEZ VOUS !

*2 weeks in Fréjus
Our reception team have designed the « ESSENTIALS » for you to experience during a week's vacation in Fréjus. What we, people from Fréjus, like to do and want to share with you: living provençal style. But one week is short. So, we designed a second one !
Here, you will always be welcomed : our home is yours !*

Et si cette expérience vous plaît, que vous en prenez plein les yeux, pourquoi ne pas la partager ?

Rejoignez la communauté
#ILOVEFREJUS et
devenez ambassadeur de Fréjus !

*And if you enjoy this breathtaking experience why don't you share it ?
Join the community #ILOVEFREJUS and become one of our ambassadors.*

I LOVE
FREJUS

OFFICE DE TOURISME DE FRÉJUS

★★★★
CATÉGORIE 1

Le Florus II - 249, rue Jean Jaurès
CS 50123 - 83618 Fréjus Cedex
+33 (0)4 94 51 83 83 • tourisme@frejus.fr

Toute l'année : du lundi au samedi : 9h30-12h et 14h-18h
All year: Monday to Saturday: 9.30am - noon / 2pm - 6pm

BUREAU D'INFORMATIONS TOURISTIQUES DE SAINT-AYGULF

Place de la Poste
+33 (0)4 83 68 00 77

D'octobre à mai : du lundi au vendredi : 9h30-12h et 14h-18h
October to May: Monday to Saturday: 9.30am - noon / 2pm - 6pm

De juin à septembre : du lundi au samedi : 9h-12h et 14h-18h
June to September: Monday to Saturday: 9am - noon / 2pm - 6pm

BUREAU D'INFORMATIONS TOURISTIQUES DE FRÉJUS-PLAGE

Boulevard de la Libération
+33 (0)4 94 51 48 42

Ouvert uniquement en juillet - août, tous les jours : 10h-13h et 15h-19h
Only open July and August, everyday: 10am - 1pm / 3pm - 7pm



Fréjus
Cœur d'Azur



OFFICE DE TOURISME
Catégorie 1



Ne jetez pas ce document sur la voie publique. Triez-le pour qu'il puisse être recyclé.
Do not litter this document on the public highway. Sort it so that it can be recycled.

Impression sur papier recyclé. *Printed on recycled paper.*

Création : JOOS Com&Design www.jooscom.net / Photos : OT Fréjus - Freepik, Unsplash, Istockphotos, Pixabay, Pexels / Impression : CREAMANIA Communication.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Semaine 1

Semaine type Typical week



1/ Dimanche Sunday

MATIN MORNING

Shopping au marché de Fréjus-Plage en front de mer, le plus grand marché de l'Est Var.

Shopping at the Fréjus Plage market on the seafront, the largest market in the east department of Var.

MIDI NOON

Déjeuner sur la plage dans un des nombreux restaurants de plage. Ou, si vous voulez profiter intensément de la plage, pourquoi ne pas vous laisser tenter par un Pan Bagnat !

Lunch picnic on the beach in one of the many beach restaurants. Or if you want to enjoy the beach intensely, why not let yourself be tempted by a Pan Bagnat!

APRÈS-MIDI AFTERNOON

Balade sur le Sentier des Douaniers : longez la mer sur 4 km avec pause dans une crique. N'oubliez pas votre appareil photo !

Walk on the Sentier des Douaniers : walk along the sea for 4 km. Break in a creek: don't forget your camera!

2/ Lundi Monday

MATIN MORNING

Partez en mer à la découverte de la Côte d'Azur avec un prestataire nautique référencé à l'Office de Tourisme. *Discover the French Riviera on the water with a nautical service provider referenced by the Tourist office.*

APRÈS-MIDI AFTERNOON

Visite guidée du cœur historique en mode ludique « Fréjus, 2000 ans d'histoire ». Nos guides vous feront voyager dans le Fréjus romain, médiéval, contemporain : une rencontre inoubliable avec l'histoire.

Guided tour of the historic heart in fun mode « Fréjus 2000 years of history ». Our guides will take you on a journey through Roman, medieval and contemporary Fréjus: an unforgettable encounter with history.

SOIR EVENING

Flânerie sur le marché nocturne de Fréjus-Plage avec glace ou sorbet à la clé ! *Stroll on the night market in Fréjus Plage with ice cream or sorbet!*



3/ Mardi Tuesday

MATIN MORNING

Visite des vestiges du barrage de Malpasset, plus grande catastrophe civile du 20^e siècle (2h30 / facile). Un moment hors du temps plein d'émotions. *Visit the remains of the Malpasset dam, the biggest civil disaster of the 20th century (2h30 / easy). A timeless moment full of emotion.*

APRÈS-MIDI AFTERNOON

Visite libre avec plan explicatif du domaine viticole du Clos des Roses. *Unaccompanied tour with an explanatory map of the Clos des Roses wine estate.*



4/ Mercredi Wednesday

MATIN MORNING

Marché provençal du cœur historique. Et, au détour d'une ruelle, les artisans d'art se feront un plaisir de vous montrer leurs savoir-faire. *Provençal market of the historic center. And at the bend of an alley, artisans will be happy to show you their skills.*

DÉJEUNER LUNCH

On déjeune en terrasse dans le cœur historique. *We eat on the terrace in the historic heart.*

APRÈS-MIDI AFTERNOON

Il est l'heure d'attaquer son bronzage à la plage de Saint-Aygulf, plus grande plage naturelle de sable de l'Est Var. *It's time to get the perfect tan at Saint-Aygulf beach, the largest natural sandy beach in the eastern part of the Var.*

5/ Jeudi Thursday

MATIN MORNING

Glisse en canoë kayak sur l'Argens à réserver à l'Office de Tourisme : dépaysement assuré ! *A slide on a canoe down the river Argens to book at the Tourist Office: change of scenery guaranteed!*

APRÈS-MIDI AFTERNOON

Flânerie à l'ombre dans le parc de la Villa Aurélienne : profitez du calme sous les pins parasols. À quelques minutes de là, visitez la Pagode Hon Hien, plus ancienne pagode de France encore en activité. *Have a walk in the park of the Villa Aurelienne and enjoy the calm under pine trees. A few minutes away, you can visit the Hon Hien Pagoda which is the oldest pagoda still in activity in France.*

6/ Vendredi Friday

JOURNÉE DURING THE DAY

En saison, passez une journée à Aqualand grand parc aquatique à faire en famille (prévoir pique-nique). *In season, spend a day at Aqualand, large water park to do with family (take a picnic).*

SOIR EVENING

Pour terminer cette journée haute en couleurs une soirée au parc d'attractions Luna Park s'impose. *To end this highly colorful day, spend it in the Luna Park.*



7/ Samedi Saturday

MATIN MORNING

Jour de marché à Saint-Topez ! La visite de ce village mythique s'impose : musée de la Gendarmerie, citadelle, cœur de ville...

Conseil : allez y par la mer, c'est 1h de traversée ! Départ du port de Fréjus.

Departure from the Port Fréjus towards Saint Tropez for the market day. The visit of this mythical village is recommended, with the Gendarmerie museum, the citadel and the city center... One advice : go by sea, it's 1h crossing.



Semaine 2

Perfectionnement To go further

1/ Dimanche Sunday

MATIN MORNING

Les quais de Port-Fréjus sont à eux seuls un magnifique terrain de découvertes : sentier du Mérou (chemin ludique et pédagogique à faire en famille), fresques géantes, expositions de sculptures, etc.
The quays of Port Fréjus are by themselves a beautiful scenery of discovery : discover the Mérou path (ludic and pedagogical path to do with family), giant frescoes, sculptures exhibitions etc.



MIDI NOON

Déjeuner dans l'un des nombreux restaurants du Port et, au retour, déguster une glace sur les quais.
Lunch in one of the numerous restaurants of the Port and on the way back, enjoy an ice cream on the quays.

APRÈS-MIDI AFTERNOON

Un baptême de plongée, ça vous tente ? Réservez à l'Office de Tourisme avec un prestataire de Port-Fréjus pour découvrir la Côte d'Azur autrement : poulpes, récifs, géologie sous-marine...
Introductory scuba diving is tempting you? Book at the Tourist Office with a service providers from Port-Fréjus and offer you a different way to discover the Côte d'Azur : octopus, reefs, underwater geology...



2/ Lundi Monday

MATIN MORNING

À l'assaut de l'Estérel, direction le Mont Vinaigre, point culminant de Fréjus (marche facile / 3h). Ici le panorama est à couper le souffle. Prévoir pique-nique, eau, casquette, baskets. Attention : vérifiez préalablement l'ouverture du massif !
Assault the Esterel, in the direction of Mont Vinaigre, the highest point in Fréjus (easy walk / 3 hours). Here, the panorama is breathtaking. You must provide picnic, water, a cap and sneakers Warning ! Check the opening of the massif before going.



APRÈS-MIDI AFTERNOON

Repos dans une crique de Saint-Aygulf. Plus calmes et moins fréquentées, vous trouverez dans ces criques une eau cristalline.
Rest in a creek in Saint-Aygulf : calmer and less busy, you will find a crystal-clear water.

3/ Mardi Tuesday

MATIN MORNING

Roquebrune-sur-Argens, village typique surplombé par son fameux rocher. La pause gourmande au Musée du chocolat est un incontournable.
Roquebrune sur Argens is a typical village overlooked by its unmissable rocky mountain: the gourmet break at the Chocolate museum is a must see.



APRÈS-MIDI AFTERNOON

Place à l'insolite : pourquoi ne pas vous essayer au surf électrique ou au parachute ascensionnel dans la baie de Fréjus ? Nos conseillers en séjour ont de nombreuses activités à vous proposer pour toute la famille.
Make way for the unusual : why don't you try the electric surf or the parasailing in the bay of Fréjus ? Our holiday advisers have many activities to offer you for the whole family.

4/ Mercredi Wednesday

MATIN MORNING

Visite du moulin à huile de Fréjus (sur rendez-vous). Vous passerez à côté de la Mosquée Missiri, monument emblématique haut en couleur.
By appointment: visit of the Fréjus oil mill. You will pass by the Missiri Mosque, an emblematic colorful monument.

APRÈS-MIDI AFTERNOON

Une immersion sous terre pour une visite guidée des vestiges du vivier romain (à réserver à l'Office de tourisme), à compléter avec le Musée archéologique de Fréjus.
An immersion underground for a guided tour of the remains of the Roman fishpond (booking at the Tourist Office), to be completed with the Archaeological Museum of Fréjus.

SOIR EVENING

Et si vous partiez faire une sortie pêche en mer avec un de nos prestataires à retrouver à l'Office de Tourisme ?
What if you go on a sea fishing trip with one of our service providers (information at the Tourist Office)?

5/ Jeudi Thursday

MATIN MORNING

Prise de vitesse : rando jet-ski pour des sensations fortes en couple ou en famille !
Let's speed up: jet ski hike for thrills as a couple or as a family!

APRÈS-MIDI AFTERNOON

On passe en mode aventurier dans les étangs de Villepey, zone naturelle classée Natura 2000. Ici, la biodiversité est exceptionnelle et le coucher de soleil, à couper le souffle !
In adventure mode crossing the ponds of Villepey, natural area classified Natura 2000. Here, the biodiversity is exceptional and the sunset is breathtaking!



6/ Vendredi Friday

JOURNÉE DURING THE DAY

Incontournable sur la Côte d'Azur : Monaco ! À 1h30 de voiture de Fréjus (train possible). Ne manquez pas la relève de la Garde devant les portes du Palais à 11h55 précisément ! Le jardin botanique et le musée océanographique sont les incontournables de ce périple exceptionnel en Côte d'Azur.
Unmissable on the French Riviera: Monaco! At 1.5 hours by car from here (possible by train). Don't miss the changing of the guard in front of the Palace gates at 11:55 am precisely! The botanical garden and oceanographic museum are an obligatory stopover on this exceptional journey in the French Riviera.

7/ Samedi Saturday

MATIN MORNING

Dernière remise en forme sur la Base Nature. Plus de 100 ha d'espaces naturels : vélo, roller, footing, skate board...
Last fitness program on the Base Nature! More than 100 hectares of natural spaces: cycling, rollerblading, walking, jogging, skateboarding, etc.

APRÈS-MIDI AFTERNOON

Après une semaine aussi chargée, il est temps de se calmer : perfectionnez votre bronzage une dernière fois avant de rentrer.
After such a busy week, it's time to pause. So it's time to perfect your tan one last time before going home.



À bientôt ! See you soon !