



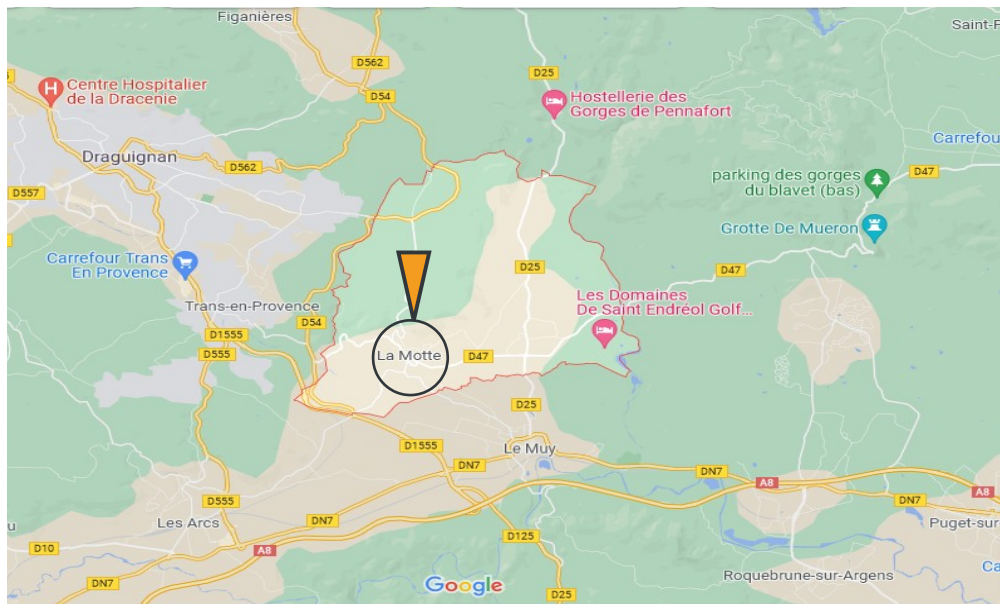
Info pratiques

*Usefull information*

**Bienvenue au Al shimmy Project à La Motte en Provence.**

***Welcome to Al shimmy Project in La Motte en Provence***

## ***ACCES / HOW TO COME ?***



**A 5 minutes de la sortie n°36 de l'autoroute A8 / 5 minutes from exit N°36 on highway A8**

**A 10 minutes de la gare TGV – Les Arcs-Draguignan / 10 minutes from Les Arcs Draguignan Train station**

**A 50 minutes de l'aéroport Nice-Côte d'Azur / 50 minutes from Nice Airport**

**A 1h30 de l'aéroport de Marseille-Marignane / 1:30 hour from Marseille Airport**

**Centre ville de / Down town La Motte (83920), place de la République.**

**EN TRAIN / BY TRAIN** : gare TGV / train station, Les Arcs – Draguignan, (bus 1201 pour aller à La Motte, centre ville)

**EN BUS / BY BUS**:

Draguignan - La Motte - Saint-Raphaël : Ligne 2602 \* Draguignan – Le Luc – Toulon : Ligne 2801

Draguignan – Fayence : Ligne 3201 \* Brignoles – Le Luc – Draguignan : Ligne 4201

TED PETIT BUS = service de bus à la demande (tous les jours 6h-20h sauf dimanche et jours fériés) / *on demand bus service (Monday to Saturday 6 am to 8 pm – except public holiday)* :

Réservation / *booking* : 8h30-12h30 & 14h -17h00 du lundi au vendredi / *Monday to Friday*

Pour plus d'information / *More information* : [www.varlib.fr](http://www.varlib.fr)

### **Lignes interrégionales / *Regional bus lines***

Marseille > Aix-en-Provence > Nice, Ligne 20 par la RN7 : 7/7 stop au Muy à 15h10

Nice > Aix-en-Provence > Marseille, Ligne 20a par la RN7 : 7/7 stop au Muy à 13h35

**EN TAXI** : Jean Louis TAXI 04 94 85 39 63

## SE LOGER / WHERE TO STAY

### CHAMBRE D'HOTES / BED & BREAKFAST

**Le Mas du Péré** : <http://www.lemasdupere.fr/>

280, chemin du Péré - 83920 La Motte en Provence - Tel: +336 74 62 86 31 \* TEL/FAX: +33 4 94 47 00 16

**Le mas Silazac** <http://le-mas-silazac.com>

1576 Avenue du Plateau 83920 La Motte - Tél : 04 94 68 86 61 - E-mail :lemasilazac@aliceadsl.fr

**Le Cériel** :

1092 Chemin de Fontcyrille, 83920 La Motte • 06 73 44 34 92 <https://leceriel.business.site/>

**Siandaki** :

1928 Rte de Trans, 83920 La Motte - +336 60 58 07 95 <https://www.siandaki-charme-et-spa.com/>

**Natur'Home** 137 A Chemin de Collebasse La Motte - +337 87 64 67 90 <https://www.natur-home.com/>

**Le Mas des 3 Oliviers**

1273 Allée des Cistes, 83920 La Motte • 06 02 15 04 07 <https://lemasdes3oliviers.com/>

**Les Palmiers**

Yvette MERDJOYAN - 1890 route de la Motte – 83490 Le Muy <http://www.les-palmiers.fr/>

Téléphone: +33 (0)4 94 45 34 67 - Mobile: +33 (0) 06 11 41 90 50 - E-mail: palmiers.yvm@orange.fr

## CAMPINGS

LES CIGALES : LE MUY +334 94 45 12 08 - <http://www.camping-les-cigales-sud.fr/>

LA NOGUIERE : 1617 Route de Fréjus, DN7, 83490 Le Muy  
<https://www.rcn.nl/fr/camping/france/var/rcn-domaine-de-la-noguere>

## HOTELS :

\* LES PINS BLANCS : <http://lespinsblancs.com/index.php/hotel/chambres/>

\* Hôtel 3\*, golf et spa Les Domaines de Saint Andréol : [www.st-andreol.com](http://www.st-andreol.com), +33(0)4.94.51.89.80,

\* Le relais des Lavandins : <http://www.lerelaisdeslavandins-hotel-lemuy.com/> 04.94.19.313.31

\* Hôtel FORMULE 1 - RN 7 – Carrefour des 4 chemins - 83520 ROQUEBRUNE S/ARGENS  
<http://www.accorhotels.com/fr/hotel-2488-formule-1-hotelf1-frejus-roquebrune-surargens/index.shtml>

## SE RESTAURER / WHERE TO EAT

\* **Restaurant Chez Pascale** à côté de la mairie / *beside the town hall*, grand' rue. Tél : 04.94.50.04.60

\* **Restaurant La Bohème** : 23 Boulevard André Bouis, 83920 La Motte – 04 94 70 54 22

\* **Domaine de la Maurette** : D25, Route de Callas, 83920 La Motte – Téléphone :04 94 45 51 54

\* **L'auberge des 2 pins** – 525 Route du Muy, 83920 La Motte – Téléphone :04 94 84 31 48

\* **Nola Pizza (à emporter)** : 2 Boulevard André Bouis, 83920 La Motte – Téléphone :04 94 70 25 93

\* **Boulangerie La Fournée Mottoise**, grand' rue, à côté de l'Estaminet

\* **Boulangerie Au pétrin d'Aurélié & Supérette PROXI** : 19 bd André Bouis

\* **Boulangerie Emile Bec** – 950 Bd de la Libération, 83490 Le Muy

\* **Restaurant Les Jonquières** : 1005 Boulevard de la Libération, 83490 Le Muy, tel : 04 94 40 82 70

## Adresses utiles / Useful addresses :

**Institut de beauté / Beautician** : Le précieux bien être, av Frédéric Mistral à côté de la Poste- +33 (0)4.98.10 5.119

**Coiffeurs / Hairdresser:** Fan de coiffure, av Frédéric Mistral - +33 (0)9 67 34 21 53

**Vin BIO et miel / Organic wine, honey and local products :** l'Eouve, bd André Bouis +33 (0)4.94.70.27.80

**Poste / Postoffice :** La Motte : Mairie Place Clémenceau / Le Muy : 49 Boulevard Jean Moulin

**Banques / Bank:** Pas de distributeur à La Motte – *No ATM in La Motte, you will have to go to Le Muy*

Le Muy : Caisse d'Epargne, BNP, CIC, Société Générale, LCL, Banque Populaire, Crédit Agricole...

**SECOURS / EMERGENCY:**

Pompiers / Firemen 18 ou 04 94 19 33 69 (Caserne du MUY)

Police secours 17 – police municipale : 06 30 07 01 45 – gendarmerie : 04 98 11 83 60

**Médecins/ Doctors :**

**Docteur DE ARO - 11, avenue Frédéric Mistral - La Motte – 04.94.45.12.88**

SOS Médecin (emergencies) 04 94 95 15 25

**Pharmacie :**

La Motte : face à la médiathèque / *In front of the Library,*

Le Muy : centre commercial / Supermarket Casino, Les Jonquières, 04.94.45.10.10

Le Muy : Centre commercial Bonne Font, 30 bd Ferrières, 04.98.11.37.70

**Centre hospitalier de la Dracénie / Hospital (Draguignan)**

Route de Montferrat - BP 249 - 83300 Draguignan Cedex - Tél : 04 94 60 50 00