

## TENNIS

LIEUX	JOURS	HEURES
Complexe des Pins d'Alep	lundi et mercredi	17h30 à 19h30 17h à 19h
Gymnase du Port-Marchand	mardi et jeudi	17h30 à 19h

## INITIATION JAZZ

LIEU	JOURS	HEURES
Gymnase des Lices	lundi et jeudi	18h à 20h (séance d'1h)

## ACTIVITÉS 3<sup>ème</sup> âge

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN  
GYMNASTIQUE AQUATIQUE  
MUSCU SENIOR  
EXPRESSION CORPORELLE À THÈME DANSÉ

### INSCRIPTIONS

du 24 au 28 août 2009 de 8h à 13h  
Gymnase du Port-Marchand  
Rue Robert Schumann  
83000 TOULON

Après les jours d'inscriptions du 24 au 28 août 2009 au Gymnase du Port-Marchand le personnel d'accueil de la Direction des Sports et des Loisirs sera heureux de vous informer des places disponibles à compter du 7 septembre au Stade Nautique du Port-Marchand Avenue de l'Armée d'Afrique 83000 TOULON  
Tél. 04 94 36 33 13  
Fax. 04 94 42 42 88

## RENSEIGNEMENTS

du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

## Conditions d'inscription

### Pièces à fournir

- \* 1 certificat médical de moins de 3 mois
- \* 1 photo d'identité
- \* 1 justificatif de domicile

### Tarifs

Tarif (par an)	57 €
Tarif réduit *	40 €
Tarif Musculation	74 €
Tarif réduit Musculation *	51 €

### INSCRIPTIONS

du 24 au 28 août 2009 de 8h à 13h  
Gymnase du Port-Marchand  
Rue Robert Schumann  
83000 TOULON

## ATTENTION

LES INSCRIPTIONS  
À L'AQUAGYM  
SONT SOUMISES  
À DE NOUVELLES MODALITÉS

VEUILLEZ CONSULTER  
LE DÉPLIANT  
DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

\* Tarif réduit sous conditions  
renseignements au 04 94 36 33 13

## Ville de TOULON



## CENTRES SPORTIFS MUNICIPAUX ADULTES

Saison  
2009 / 2010

Direction des Sports  
et des Loisirs

Téléphone : 04 94 36 33 13

# ACTIVITÉS PROPOSÉES

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (traditionnelle)		
LIEUX	JOURS	HEURES
<b>Centre Sportif Municipal des Plages</b>	lundi et jeudi	9h à 10h
<b>Salle des Castors</b> (La Loubière)	mardi et vendredi	9h à 10h
<b>Salle Foyer Escaillon</b>	mardi et vendredi	8h45 à 9h45
<b>Centre Sportif Municipal des Plages</b>	mardi et vendredi (séance d'1h)	9h à 10h ou 17h à 19h
<b>Stade Estublier</b>	mardi et jeudi	14h à 15h
<b>Gymnase des Pins d'Alep</b>	lundi et jeudi	12h à 13h
<b>Gymnase du Port-Marchand</b>	lundi et jeudi	12h à 13h

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE		
LIEU	JOUR	HEURES
<b>Centre Sportif Municipal des Plages</b> Musculature, natation, kayak, randonnée, sports co-beach	samedi	9h à 12h

GYM SPORT NATURE		
LIEU	JOURS	HEURES
<b>Centre Sportif Municipal des Plages</b> Marche sportive, abdos fessiers	mardi et vendredi	12h15 à 13h15

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (les plages)		
LIEU	JOURS	HEURES
<b>Centre Sportif Municipal des Plages</b>	lundi et jeudi	9h à 10h

MUSCULATION		
LIEU	JOURS	HEURES
<b>Salle du stade Nautique du Port-Marchand</b>	mardi et vendredi	10h à 11h
		11h à 12h
		12h à 13h
		13h à 14h
		14h à 15h
	lundi et mercredi	15h à 16h
		16h à 17h
		17h à 18h
		18h à 19h
		10h à 11h
lundi et jeudi	11h à 12h	
	12h à 13h	
	13h à 14h	
	14h à 15h	
	15h à 16h	
	16h à 17h	
	17h à 18h	
	18h à 19h	

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (avec support musical)		
LIEUX	JOURS	HEURES
<b>Gymnase des Lices</b>	lundi et jeudi	17h à 18h
		* Music Gym
<b>Centre Sportif Municipal des Plages</b>	mardi et vendredi	12h15 à 13h15
		* Music Gym
<b>Centre Sportif Municipal des Plages</b>	lundi et jeudi (séance d'1h)	14h à 16h
		* Modern' Gym

GYMNASTIQUE ASIATIQUE		
LIEU	JOURS	HEURES
<b>Centre Sportif Municipal des Plages</b>	lundi et jeudi ou mardi et vendredi	12h à 13h
		17h à 19h
	lundi et jeudi (séance d'1h)	

SPORT DÉTENTE		
LIEUX	JOURS	HEURES
<b>Centre Sportif Municipal des Plages</b> Kayak, footing, rollers; tennis, sports collectifs	mardi et vendredi	17h30 à 19h30
<b>Gymnase Vert Coteau</b> Gymnastique d'entretien, sports collectifs	lundi et jeudi	17h à 19h
<b>Complexe des Pins d'Alep</b> Gymnastique d'entretien, natation, sports collectifs	mardi et vendredi	17h30 à 19h30

RANDONNÉE PÉDESTRE		
LIEUX	JOURS	HEURES
Programmes trimestriels <b>Randonnée "douce"</b>	lundi	13h30 à 17h30
	vendredi	8h30 à 12h30
<b>Randonnée à la journée</b>	mardi jeudi	9h à 17h

ROLLERS		
LIEUX	JOURS	HEURES
<b>Gymnase du Port-Marchand</b> <i>niveau " confirmés "</i>	mardi et vendredi	12h à 13h30
<i>Entraînement Hockey</i>		

V.T.T.		
LIEUX	JOUR	HEURES
programmes trimestriels Départ défini par les éducateurs	samedi	8h à 13h