

SPORT DÉTENTE

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

TENNIS

LIEU	JOURS	HEURES
Complexe des Pins d'Alep	lundi et mercredi	17h à 19h30

ROLLERS (niveau confirmé – entraînements de hockey)

LIEU	JOURS	HEURES
Gymnase du Port-Marchand	mardi et vendredi	12h à 13h30

V.T.T.

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

RANDONNÉE PÉDESTRE

(Programmes trimestriels)

LIEUX	JOURS	HEURES
Randonnée "douce" 1/2 journée	lundi vendredi	13h30 à 17h30 8h30 à 12h30
Randonnée à la journée	mardi jeudi	9h à 17h 9h à 17h

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)	58 €
Tarif Musculation	75,50 €

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

INSCRIPTIONS

du lundi 30 août au vendredi 3 septembre

2010 de 8h à 13h

Gymnase du Port-Marchand
Rue Robert Schumann
83000 TOULON

Après les jours d'inscriptions
du 30 août au 3 septembre 2010
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 13 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

Ville de TOULON



CENTRES SPORTIFS MUNICIPAUX ADULTES

Saison 2010 / 2011

Direction des Sports
et des Loisirs

Téléphone : 04 94 36 33 13

ACTIVITÉS PROPOSÉES

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (traditionnelle)		
LIEUX	JOURS	HEURES
Centre Sportif Municipal des Plages	lundi et jeudi	9h à 10h
	mardi et vendredi	9h à 10h ou 17h à 19h (séance d'1h)
Gymnase du Port-Marchand	lundi et jeudi	12h à 13h
	lundi et jeudi	9h30 à 10h30
Gymnase des Pins d'Alep	lundi et jeudi	12h à 13h
Salle St Maur Quartier du Pont du Las	mardi et vendredi	9h à 10h
Salle des Castors Quartier de la Loubière	mardi et vendredi	9h à 10h
Salle du Foyer de l'Escaillon	mardi et vendredi	8h45 à 9h45
Salle de Val Fleuri Quartier de Siblas	mardi et vendredi	9h à 10h

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (les plages)		
LIEUX	JOURS	HEURES
Centre Sportif Municipal des Plages	lundi et jeudi	9h à 10h

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

INITIATION JAZZ		
LIEUX	JOURS	HEURES
Gymnase des Lices	lundi et jeudi	18h à 19h30

GYMNASTIQUE ASIATIQUE		
LIEUX	JOURS	HEURES
Centre Sportif Municipal des Plages	lundi et jeudi	12h à 13h
	lundi et jeudi	17h à 19h (séance d'1h)
Gymnase du Port-Marchand	mardi et vendredi	12h à 13h

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (kayak, randonnée, musculation, natation)		
LIEU	JOUR	HEURES
Centre Sportif Municipal des Plages	samedi	9h à 12h

GYM SPORT NATURE (Marche sportive, abdos fessiers)		
LIEU	JOURS	HEURES
Centre Sportif Municipal des Plages	mardi et vendredi	12h15 à 13h15

MUSCULATION		
LIEU	JOURS	HEURES
Salle du stade Nautique du Port-Marchand	lundi et mercredi	10h à 12h
	lundi et jeudi	12h à 14h 14h à 16h 16h à 19h
* séance d'une heure		
	mardi et vendredi	10h à 12h 12h à 14h 17h à 19h

SPORTS LOISIRS EN FAMILLE (sports collectifs, gymnastique, musculation, escalade ...)		
LIEUX	JOUR	HEURES
CSMP	samedi	9h à 12h
Palais des sports	samedi	9h à 12h