

Conditions d'inscription

Pièces à fournir

- * 1 certificat médical de moins de 3 mois précisant l'aptitude aux activités choisies
- * 1 photo d'identité
- * 1 justificatif de domicile à votre nom
- * 1 chèque pour vous acquitter de vos droits d'inscription

MERCREDI 25 AOÛT

de 8h30 à 12 et de 13h30 à 16h

Gymnastique d'entretien ou Musculation ou
Expression Corporelle (2 cours au choix)

MERCREDI 25 AOÛT de 13h30 à 16h

Randonnée pédestre

JEUDI 26 AOÛT de 8h30 à 12h

Gymnastique aquatique piscine Léo-Lagrange
+ 2° activité de votre choix

JEUDI 26 AOÛT de 13h30 à 16h

Gymnastique aquatique piscine des Pins d'Alep
+ 2° activité de votre choix

VENDREDI 27 AOÛT de 8h30 à 12h

Gymnastique aquatique du LUNDI au Stade
Nautique
du Port-Marchand + 2° activité de votre choix

VENDREDI 27 AOÛT de 13h30 à 16h

Gymnastique aquatique du SAMEDI au Stade
Nautique
du Port-Marchand + 2° activité de votre choix

**REPRISE DES ACTIVITÉS
LUNDI 13 SEPTEMBRE 2010**

Ville de TOULON



CENTRES SPORTIFS SENIORS

**Saison
2010 / 2011**

**Direction des Sports
et des Loisirs**

Service Animation Seniors

Service Animation Seniors :

Tél : 04 94 36 30 51 / 04 94 36 30 49

Direction des Sports et des Loisirs :

Tél : 04 94 36 33 13

ACTIVITÉS PROPOSÉES

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

LIEUX	JOURS	HEURES
Centre Sportif Municipal des Plages	lundi	10h à 11h
	mardi	
	jeudi	11h à 12h
	vendredi	
Gymnase des Lices	lundi jeudi	16h à 17h
Gymnase de la Roseraie	mercredi	8h30 à 9h30
Gymnase du Port-Marchand	mercredi	9h à 10h
Salle de la Beaucaire	mardi vendredi	10h à 11h

EXPRESSION CORPORELLE À THÈME DANSE

LIEU	JOUR	HEURES
Gymnase des Lices	mardi	15h à 16h
		16h à 17h

RANDONNÉE PÉDESTRE

(20 places uniquement)

LIEU	JOUR	HEURES
Randonnée douce ½ journée	vendredi	9h à 13h

GYMNASTIQUE AQUATIQUE

LIEUX	JOURS	HEURES
Stade Nautique du Port-Marchand	lundi <i>(au choix)</i>	10h à 10h40 10h40 à 11h20 11h20 à 12h
	samedi <i>(au choix)</i>	9h à 9h40 9h40 à 10h20 10h20 à 11h
Piscine Léo-Lagrange	lundi <i>exclusivement dans le petit bassin (au choix)</i>	10h40 à 11h20 11h20 à 12h
	vendredi <i>exclusivement dans le grand bassin (au choix)</i>	
Piscine des Pins d'Alep	mardi samedi	17h à 17h45 11h à 12h

MUSCULATION SENIORS

LIEU	JOURS	HEURES
Salle de musculation du Stade Nautique du Port-Marchand	mardi <i>(au choix)</i>	14h à 15h 15h à 16h 16h à 17h
	jeudi <i>(au choix)</i>	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h
	vendredi <i>(au choix)</i>	14h à 15h 15h à 16h 16h à 17h