



République Française

VILLE DE TOULON

Hôtel de Ville - Avenue de la République - CS 71407 - 83056 TOULON Cedex - 04 94 36 30 00

Direction des Sports et des Loisirs

ACTIVITÉS SPORTIVES SENIORS - SAISON 2025 / 2026

Vous pouvez choisir

• une activité identifiée « modérée »

| ou |

• une activité identifiée « dynamique »

au TARIF UNIQUE DE 38,30 € pour l'année par activité

GYMNASTIQUE AQUATIQUE – activité « modérée »

LIEUX	JOUR	HEURES	REF
✓ Stade Nautique du Port Marchand	Lundi	▪ 11h35 à 12h15	SA1
		ou	
		▪ 16h05 à 16h45	SA2
		ou	
	Mardi	▪ 16h05 à 16h45	SA3
		ou	
	Jeudi	▪ 16h05 à 16h45	SA4
		ou	
	Vendredi	▪ 16h05 à 16h45	SA5
	ou		
	Samedi	▪ 9h à 9h40	SA6
✓ Piscine Léo Lagrange <i>* Cours dans les deux bassins (petit et grand)</i>	Lundi	▪ 8h15 à 8h55	SA7
		ou	
		▪ 11h10 à 11h50	SA8
		ou	
	Mercredi	▪ 8h15 à 8h55	SA9
✓ Piscine des Pins d'Alep	Lundi	▪ 16h05 à 16h45	SA10
		ou	
	Mardi	▪ 11h35 à 12h15	SA11
		ou	
	Samedi	▪ 11h20 à 12h	SA12

**MARCHE TERRE & MER – activité « modérée »**

LIEUX	JOUR	HEURES	REF
✓ Centre Sportif Municipal des Plages (C.S.M.P) littoral du Mourillon	Mardi	▪ 11h30 à 12h30	STM1
	ou		
	Vendredi	▪ 11h30 à 12h30	STM2

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN – activité « modérée »

LIEUX	JOUR	HEURES	REF
✓ Centre Sportif Municipal des Plages (C.S.M.P) <u>SEANCE EN SALLE</u>	Mardi	▪ 11h30 à 12h30	SG1
	ou		
	Vendredi	▪ 11h30 à 12h30	SG2
✓ Centre Sportif Municipal des Plages (C.S.M.P) <u>SÉANCE EN EXTÉRIEUR</u>	Lundi	▪ 10h30 à 11h30	SG3
	Mardi	▪ 10h30 à 11h30	SG4
	Jeudi	▪ 10h30 à 11h30	SG5
	Vendredi	▪ 10h30 à 11h30	SG6
✓ Espace Beaucaire	Lundi	▪ 11h30 à 12h30	SG7
✓ Gymnase du Port Marchand	Mercredi	▪ 9h à 10h	SG8
	Jeudi	▪ 9h30 à 10h30	SG9
✓ Gymnase de la Roseraie	Mercredi	▪ 9h à 10h	SG10
✓ Complexe des Lices en salle	Mardi	▪ 9h à 10h	SG11
	Vendredi	▪ 14h30 à 15h30	SG12
✓ Complexe des Lices <u>en extérieur</u>	Vendredi	▪ 9h à 10h	SG13

**MUSCULATION - activité « modérée »**

LIEUX	JOUR	HEURES	REF	
✓ Salle de musculation Du Stade Nautique du Port Marchand	Lundi	▪ 9h à 10h	SM1	
		▪ 10h à 11h	SM2	
		▪ 11h à 12h	SM3	
	ou			
	Mardi	▪ 9h à 10h	SM4	
		▪ 10h à 11h	SM5	
		▪ 11h à 12h	SM6	
	ou			
	Mercredi	▪ 9h à 10h	SM7	
		▪ 10h à 11h	SM8	
		▪ 11h à 12h	SM9	
	ou			
	Jeudi	▪ 9h à 10h	SM10	
		▪ 10h à 11h	SM11	
		▪ 11h à 12h	SM12	
ou				
Vendredi	▪ 9h à 10h	SM13		
	▪ 10h à 11h	SM14		
	▪ 11h à 12h	SM15		

**RANDONNÉE PÉDESTRE - activité « dynamique »**

LIEUX	JOUR	HEURES	REF
✓ LIEU DE RENDEZ-VOUS Stade Nautique du Port Marchand	Vendredi	▪ 8 à 12h30	SR1

KAYAK - activité « dynamique »

LIEUX	JOURS	HEURES	REF
✓ Centre Municipal de Voile Une attestation de natation de 50m est obligatoire de à déposer en ligne lors de l'inscription	Mardi	▪ 9h à 10h30	SK1
		ou	
	Mercredi	▪ 10h30 à 12h	SK2
		ou	
	Mercredi	▪ 9h à 10h30	SK3
		ou	
Mercredi	▪ 10h30 à 12h	SK4	

4