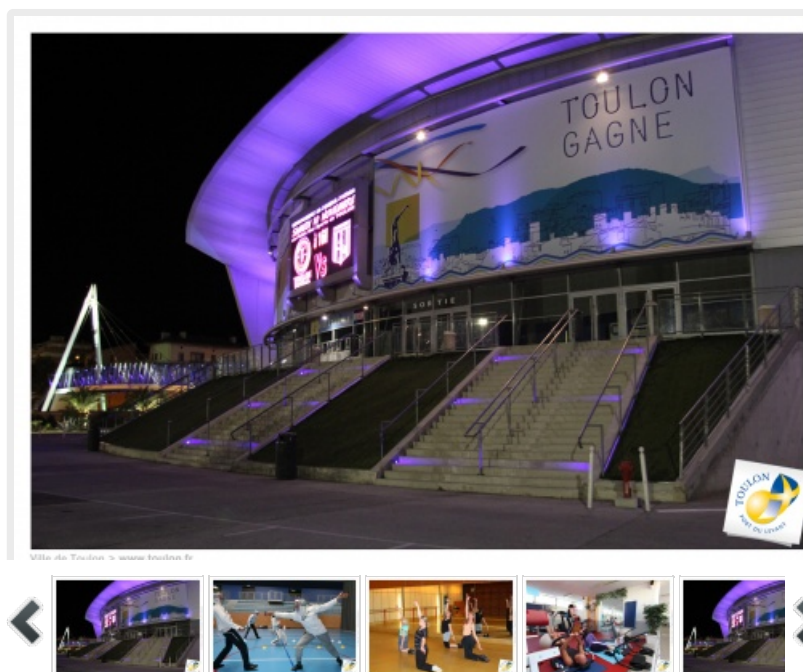


Les adultes qui souhaitent pratiquer une activité sportive disposent d'un large panel d'activités



- Le centre sportif municipal des plages, au Mourillon, propose aux adultes des **cours de modern'gym, gym tonic** et de **music gym**. **Certains cours de gymnastique sont donnés directement sur la plage**. Le centre dispense aussi des **séances de danse en ligne** : salsa, country, danse orientale, zumba (mouvements d'aérobics sur des musiques latines) ou kuduro (chorégraphie similaire au madison). La salle du stade nautique de Port Marchand programme quant à elle des **cours de musculation**.
- Les amateurs de **kayak, randonnée ou natation** pourront pratiquer ces activités au centre sportif municipal des plages. Une offre complétée par celle du gymnase du port marchand, où se déroulent des **entraînements de hockeys**, et par celle du complexe des Pins d'Alep, qui met à l'honneur **sports collectifs, aquagym, natation et aquaphobie**.
- Si pendant la période estivale, **les personnes à mobilité réduite peuvent profiter de la mer, grâce aux plages aménagées**, elles sont également accueillies **toute l'année à la piscine du Port Marchand**.

En savoir plus

▶ [Voir la plaquette des activités sportives 2019-2020](#) [1]

Contacts -

▶ [TOUT L'ANNUAIRE](#) [2]

Mairie de Toulon
Avenue de la République
CS 71407 - 83056 Toulon Cedex
Tél. : 04 94 36 30 00

Liens:

[1] https://toulon.fr/sites/new.toulon.fr/files/plaquette_activites_sportives_2019-2020.pdf

[2] <https://toulon.fr/annuaires>