



## ACTIVITÉS ENFANTS TERRESTRES - SAISON 2024 / 2025

## H- GYMNASTIQUE

## JARDINS SPORTIFS

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEUX	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ ÉVEIL GYMNIQUE (1h) en salle	3 ans	mercredi	10h à 11h	▪ Centre Sportif Municipal des Plages	<b>H1</b>	60,40 €	41,60 €
				ou			
				▪ Gymnase des Lices	<b>H2</b>	60,40 €	41,60 €
▪ ÉVEIL AU SPORT (1h) en salle et extérieur	4 à 5 ans	mercredi	9h à 10h	▪ Centre Sportif Municipal des Plages	<b>H3</b>	60,40 €	41,60 €
			11h à 12h		<b>H4</b>	60,40 €	41,60 €
			ou				
			9h à 10h	▪ Gymnase des Lices	<b>H5</b>	60,40 €	41,60 €
11h à 12h	<b>H6</b>	60,40 €	41,60 €				
▪ GYM SPORTIVE (1h30)	6 à 12 ans	mercredi	14h à 15h30	▪ Gymnase de la Roseraie	<b>H7</b>	60,40 €	41,60 €
			15h30 à 17h		<b>H8</b>	60,40 €	41,60 €

## I - TENNIS

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEUX	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ TENNIS (1h30)	9 à 12 ans	mercredi	9h à 10h30	▪ Tennis des Routes	<b>I3</b>	60,40 €	41,60 €
	5 à 8 ans		10h30 à 12h		<b>I4</b>	60,40 €	41,60 €
	ou						
	8 à 10 ans	samedi	9h à 10h30	▪ Complexe Léo Lagrange	<b>I1</b>	60,40 €	41,60 €
5 à 7 ans	10h30 à 12h		<b>I2</b>		60,40 €	41,60 €	

## K - BASKET

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ BASKET (1h30)	8 à 11 ans	mercredi	14h à 15h30	▪ Gymnase du Port Marchand	<b>K1</b>	60,40 €	41,60 €
	12 à 17 ans		15h30 à 17h		<b>K2</b>	60,40 €	41,60 €

## S - RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADO

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ RENFORCEMENT MUSCULAIRE (1h30)	16 à 17 ans	mercredi	14h à 15h30	▪ Salle de remise en forme du Port Marchand	<b>S1</b>	60,40 €	41,60 €
			15h30 à 17h		<b>S2</b>	60,40 €	41,60 €



## L - MULTISPORTS DES PINS D'ALEP

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ MULTISPORTS (3h)	8 à 12 ans	mercredi	9h à 12h	▪ Complexe des Pins d'Alep	L1	66,60 €	48,00 €
			14h à 17h		L2	66,60 €	48,00 €

✚ **Activités proposées de 9h à 12h :**

*Sports collectifs, sports de raquettes, tir à l'arc, VTT.*

✚ **Activités proposées de 14h à 17h :**

*Sports collectifs, sports de raquettes, tir à l'arc, VTT, activités nautiques.*

*(un test de natation sera effectué par les éducateurs pour les activités nautiques)*

\* **Prévoir une bouteille d'eau marquée au nom de l'enfant et une collation (goûter)**

## L - MULTISPORTS DU C.S.M.P.

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ MULTISPORTS (3h)	6 à 11 ans	mercredi	9h à 12h	▪ Centre Sportif Municipal des Plages	L3	66,60 €	48,00 €
	8 à 12 ans		14h à 17h		L4	66,60 €	48,00 €

✚ **Activités proposées de 9h à 12h ou de 14h à 17h :**

*Sports collectifs, activités nautiques.*

*(un test de natation sera effectué par les éducateurs pour les activités nautiques)*

\* **Prévoir une bouteille d'eau marquée au nom de l'enfant et une collation (goûter)**

**Reprise des activités mercredi 11 septembre 2024**





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 TERRESTRES ADULTES - SAISON 2024 / 2025

### A - GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

	JOURS	HEURES	LIEUX	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ GYM D'ENTRETIEN	Lundi & Jeudi	9h à 10h	▪ Les Plages (en extérieur)	<b>A1</b>	74,40 €	53,00 €
	Lundi & Jeudi	17h à 18h	▪ Gymnase Vert Coteau	<b>A2</b>	74,40 €	53,00 €
▪ GYM TRAINING MER	Lundi & Jeudi	12h15 à 13h30	▪ C.S.M.P.	<b>A3</b>	74,40 €	53,00 €
▪ GYM ZEN PLEIN AIR	Mercredi	10h30 à 11h30	▪ C.S.M.P.	<b>A4</b>	60,40 €	41,60 €

### B - GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN RENFORCÉE

	JOURS	HEURES	LIEUX	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ MUSIC GYM	Mardi & Jeudi	12h15 à 13h15	▪ Gymnase des Lices	<b>B1</b>	74,40 €	53,00 €
	Mardi & Vendredi	18h30 à 19h30	▪ Palais des Sports	<b>B2</b>	74,40 €	53,00 €
▪ PARCOURS GYM SPORT NATURE	Lundi & Jeudi	17h30 à 18h30	▪ C.S.M.P. (intérieur-extérieur)	<b>B3</b>	74,40 €	53,00 €
	Mardi & Vendredi	12h15 à 13h15	▪ C.S.M.P. (en extérieur)	<b>B4</b>	74,40 €	53,00 €
▪ GYM D'ENTRETIEN CIRCUIT TRAINING	Mardi & Vendredi	12h15 à 13h15	▪ Gymnase Port Marchand	<b>B5</b>	74,40 €	53,00 €

### C - SPORTS DÉTENTE

	JOURS	HEURES	LIEUX	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ SPORTS DÉTENTE	Mardi & Vendredi	17h30 à 19h30	▪ Complexe des Pins d'Alep	<b>C1</b>	74,40 €	53,00 €

### HA - HANDISPORTS

	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ HANDISPORTS	Mercredi	10h à 12h	▪ Gymnase Port Marchand	<b>HA1</b>	74,40 €	53,00 €





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 NAUTIQUES ADOS / ADULTES - SAISON 2024 / 2025

1<sup>re</sup> période du 11 septembre 2024 au 25 janvier 2025

MULTI ACTIVITÉS PAGAIE (18 ans et +)	RÉF. ACTIVITÉ	HEURES	TARIFS	TARIF RÉDUIT
MARDI	MA1	12h15 à 13h30	45,00 €	35,00 €
VENDREDI	MA3	12h15 à 13h30	45,00 €	35,00 €

ACTIVITÉS DU SAMEDI	RÉF. ACTIVITÉ	HEURES	TARIFS	TARIFS RÉDUITS
(16 ans et +) - Initiation « DÉRIVEUR BIZZU »	T1	9h à 12h	155,00 €	119,70 €
	T3	14h à 17h	155,00 €	119,70 €

(16 ans et +) - Initiation « PLANCHE À VOILE »	V1	9h à 12h	135,30 €	105,10 €
	V3	14h à 17h	135,30 €	105,10 €

(16 ans et +) - « KAYAK »	U1	9h à 10h15	45,00 €	35,00 €
	U3	10h30 à 11h45	45,00 €	35,00 €

6

Reprise des activités mardi 10, vendredi 13 ou samedi 14 septembre 2024

### HANDIVOILE

Sur réservation au Centre Municipal de Voile

Tél. 04 94 41 16 86

\* 2 séances « découverte » offertes  
puis 9 € la séance





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 NAUTIQUES ADOS / ADULTES - SAISON 2024 / 2025

### 2<sup>e</sup> période du 27 janvier 2025 au 21 juin 2025

MULTI ACTIVITÉS PAGAIE (18 ans et +)	RÉF. ACTIVITÉ	HEURES	TARIFS	TARIF RÉDUIT
<b>MARDI</b>	<b>MA2</b>	12h15 à 13h30	<b>45,00 €</b>	35,00 €
<b>VENDREDI</b>	<b>MA4</b>	12h15 à 13h30	<b>45,00 €</b>	35,00 €

ACTIVITÉS DU SAMEDI	RÉF. ACTIVITÉ	HEURES	TARIFS	TARIFS RÉDUITS
(16 ans et +) - <b>Initiation « DÉRIVEUR BIZZU »</b>	<b>T2</b>	9h à 12h	<b>155,00 €</b>	119,70 €
	<b>T4</b>	14h à 17h	<b>155,00 €</b>	119,70 €

(16 ans et +) - <b>Initiation « PLANCHE À VOILE »</b>	<b>V2</b>	9h à 12h	<b>135,30 €</b>	105,10 €
	<b>V4</b>	14h à 17h	<b>135,30 €</b>	105,10 €

(16 ans et +) - <b>« KAYAK »</b>	<b>U2</b>	9h à 10h15	<b>45,00 €</b>	35,00 €
	<b>U4</b>	10h30 à 11h45	<b>45,00 €</b>	35,00 €

**Reprise des activités mardi 28 janvier, vendredi 31 janvier ou samedi 8 février 2025**

### HANDIVOILE

Sur réservation au Centre Municipal de Voile

Tél. 04 94 41 16 86

\* 2 séances « découverte » offertes  
puis 9 € la séance



## ACTIVITÉS SPORTIVES SENIORS - SAISON 2024 / 2025

TARIF UNIQUE DE 37,50 € pour l'année par activité

## GYMNASTIQUE AQUATIQUE - activité «modérée »

LIEUX	JOURS	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 &amp; MER - activité «modérée »

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

**GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN / SANTÉ - activité «modérée »**

LIEUX	JOURS	HEURES	REF
✓ Centre Sportif Municipal des Plages (C.S.M.P)	Mardi	▪ 11h30 à 12h30	SG1
	ou		
	Vendredi	▪ 11h30 à 12h30	SG2
✓ Espace Beaucaire	Lundi	▪ 11h30 à 12h30	SG3
✓ Gymnase du Port Marchand	Mercredi	▪ 9h à 10h	SG4
✓ Gymnase de la Roseraie	Mercredi	▪ 8h30 à 9h30	SG5
✓ Parc des Lices	Mardi	▪ 8h30 à 9h30	SG6
✓ Plateau Pré Sandin (Saint-Jean-du Var)	Vendredi	▪ 8h30 à 9h30	SG7

**MUSCULATION - activité «modérée »**

LIEUX	JOURS	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		

**GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN / LOISIRS - activité «dynamique »**

LIEUX	JOURS	HEURES	REF
✓ Centre Sportif Municipal des Plages (C.S.M.P)  SÉANCE EN EXTÉRIEUR	Lundi	▪ 10h15 à 11h15	SG9
	Mardi	▪ 10h15 à 11h15	SG10
	Jeudi	▪ 10h15 à 11h15	SG11
	Vendredi	▪ 10h15 à 11h15	SG12
✓ Gymnase du Port Marchand	Jeudi	▪ 9h30 à 10h30	SG13
✓ Gymnase des Lices	Vendredi	▪ 14h30 à 15h30	SG14

**RANDONNÉE PÉDESTRE - activité «dynamique »**

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

**KAYAK - activité «dynamique »**

LIEUX	JOURS	HEURES	REF
✓ Centre Municipal de Voile	Mardi	▪ 9h à 10h30	SK1
		ou ▪ 10h30 à 12h	SK2
	Mercredi	▪ 9h à 10h30	SK3
		ou ▪ 10h30 à 12h	SK4