

Pour les dynamiques retraités toulonnais, la fin de l'activité professionnelle ne rime pas avec farniente.



La ville de Toulon propose des activités sportives adaptées aux personnes désireuses d'entretenir leur forme physique, dans les différents équipements sportifs municipaux, ou dans le cadre privilégié des plages du Mourillon où se déroulent des séances de gymnastique d'entretien en plein air, face à la mer.

- D'autres séances se déroulent à La Roseraie, aux Lices, au Port Marchand et à l'Espace Beaucaire. **Des cours d'aquagym** sont dispensés dans les piscines du Pin d'Alep, de Léo Lagrange et du Port Marchand. Cette dernière propose également de la **musculon** dans une salle récemment rénovée et équipée de tapis de course, de rameurs, de vélos...
- **L'expression corporelle** et la **danse** sont enseignées au gymnase des Lices. Les cours proposés sont dispensés par des moniteurs municipaux diplômés, qui dirigent les activités et conseillent les personnes. **Des randonnées pédestres** sont organisées dans le Var pour les amateurs de nature. En fonction de leurs capacités physiques et afin de profiter de l'extraordinaire situation de Toulon, les seniors peuvent aussi s'inscrire auprès du **Centre Municipal de Voile**.

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://www.toulon.fr/annuaires>