

SENIORS : PRINTEMPS SPORTIFS

Vous avez plus de 50 ans ? Osez les printemps sportifs pour retrouver la forme !
Découvrez des activités, prenez confiance en vous avec des animateurs et des entraîneurs qui s'occupent de vous.

Limoges, Ville santé citoyenne, est une Ville sportive à tous les âges.



Les printemps sportifs de Limoges :

Printemps sportifs « à la maison » du 23 février au 08 avril 2021

Printemps sportifs « nature » du 26 avril au 18 juin 2021

« Les printemps sportifs »

Dans le cadre de sa politique sportive et afin de participer à la promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive, **la Ville de Limoges, en partenariat avec le mouvement sportif organise une opération baptisée « les Printemps sportifs ».**

Cette opération s'adresse **aux personnes de 50 ans et plus**, soucieuses de garder la forme en pratiquant à leur rythme une ou plusieurs activités physiques et sportives. En effet, à tout âge une pratique sportive adaptée aide à renforcer son capital santé puisque le sport permet de stimuler le métabolisme, de conserver un poids stable et de diminuer les risques d'accidents cardiovasculaires.

Deux périodes proposées :

- > "Les Printemps Sportifs en salle" (janvier, mars et avril)
- > "Les Printemps Sportifs Nature " (avril, mai et juin)

Pour chaque période, **pendant 8 semaines** (en dehors des vacances scolaires), **les seniors peuvent pratiquer les sports de leur choix selon leur niveau de forme.**

L'encadrement de toutes les activités est assuré par des éducateurs sportifs diplômés du service des APS (activités physiques et sportives) de la Ville de Limoges et des associations sportives partenaires.

Objectifs :



- › Contribuer au bien-être des personnes de 50 ans et plus
- › Maintenir le capital santé et préserver une qualité de vie
- › Renforcer la cohésion sociale par le sport
- › Contribuer à la valorisation du patrimoine local

[Toute la ressource Seniors \(https://www.limoges.fr/fr/seniors\)](https://www.limoges.fr/fr/seniors)