

Les Printemps sportifs de Limoges Inscriptions du 8 au 23 janvier

Labellisée ville active et sportive et ville santé citoyenne, la Ville de Limoges propose aux personnes de plus de 50 ans l'opération Les Printemps Sportifs : « en salle » du 28 janvier au 5 avril et « nature » du 29 avril au 21 juin. Les inscriptions se dérouleront du 8 au 23 janvier pour les deux périodes.

Les Printemps Sportifs permettent aux plus de 50 ans, non licenciés dans un club sportif, de pratiquer une ou plusieurs activités physiques adaptées à leur niveau de forme (2 maximum pour la période « en salle » et 2 maximum pour la période « nature »). Pendant huit semaines pour chaque période, les participants peuvent choisir leurs activités en fonction de leur envie et de leur capacité physique. Ils sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés qui respectent les rythmes de chacun.

Du 28 janvier au 5 avril (période « en salle »), 13 activités sont proposées : aquaphobie, badminton, bowling, échecs & mémoire, équilibre, escalade en salle, golf, gym douce, naginata (art martial), plongée subaquatique en piscine, stretching global actif, tennis de table et tir à l'arc.

Du 29 avril au 21 juin (période « nature »), les participants auront le choix parmi 9 activités : aquagym, golf, marche avec bâtons, stand up paddle, marche parcours santé, rando canoë, rando pédestre, tennis sur terre battue et vol à voile (planeur).

Pour chacune des activités au choix, une échelle de ressenti d'intensité de l'effort est indiquée : léger, modéré ou soutenu.

Début des inscriptions le mardi 8 janvier

Les inscriptions auront lieu du mardi 8 au mercredi 23 janvier (pour les deux périodes) à la Maison des sports de Beaublanc (35 boulevard de Beaublanc), du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h à la Maison des sports de Beaublanc.

Renseignements au 05 55 38 50 55. Tarifs : 14 € (par activité et pour 8 séances) pour les personnes domiciliées à Limoges et 24 € pour les personnes domiciliées hors Limoges.

Un dépliant Les Printemps Sportifs de Limoges reprenant les calendriers d'activités, les tarifs et les modalités d'inscription, est disponible en mairie, à la direction des sports et sur le site internet de la Ville : www.ville-limoges.fr

