

Association	Contact	Téléphone	Mail	Descriptif des activités et animations proposées	Réseaux sociaux et sites
Aikido Harmononie Club	Sophie Pamart	06.52.62.93.05	aikidoharmonieclub@free.fr	Les cours se déroulent le mercredi de 18h à 20h au dojo départemental Robert-Leconte (rue de l'Ancienne Ecole Normale d'Instituteurs), et le vendredi de 18h30 à 20h30 au SUAPS de Laborie (183 avenue Albert Thomas). Toutes les informations sont disponibles sur le site www.aikidoharmonieclub.fr	aikidoharmonieclub.fr
ASPTT Limoges judo	Bernard Desroche / Yannick Igier	06.04.49.85.63 / 06.81.36.18.47	desroche.bernard@neuf.fr : igier.yannick@orange.fr	Proposition d'intégrer le cour de taiso (renforcement musculaire) du vendredi soir. Les 4 vendredi de mars, 6, 13, 20 et 27 mars de 20h15 à 21h30. Complexe Grellet, 147 rue victor Thuillat, Limoges	facebook : ASPTT Limoges judo
ASPTT LIMOGES-MUSCULATION	Pierre Laplagne	06.03.41.56.75	musculation.limoges@asptt.com	Les vendredi après midi de 14h à 16h Adresse : 1 rue Grellet, dojo Yves Raynaud gymnase Grellet, Limoges du 10 au 27 mars au vendredi 20 mars (5 semaines) - Gym form santé, mardi matin de 10h à 11h - Stretching, mercredi matin de 10h à 11h - Marche santé, vendredi après-midi de 14h30 à 16h (pour point de rendez-vous envoyer un mail à clemence.dubreuil@elansportif87.fr)	Facebook : ASPTT Limoges-Force Athlétique Instagram : aspttlimogesmuscu
Elan sportif et Elfes de Limoges	Dubreuil Clémence	05.55.37.96.96	clemence.dubreuil@elansportif87.fr	Samedi 14 mars : randonnée de 14h à 16h. Départ rue de Mortemart, 87270 Bonnac-la-Côte, Vélodrome Raymond Poulidor SANTÉ : activités physiques sportives adaptées créées par des animateurs diplômés, afin d'augmenter la résistance aux symptômes des maladies, maintenir une santé optimale et minimiser les effets délétères des traitements. Tout au long du mois de mars, venez gratuitement dans nos séances : - lundi de 14h30 à 15h30 : gym après cancers, à la MAD Jean Moulin Limoges (ZI nord, parking Carrefour) - jeudi de 10h à 11h : marche avec bâtons (ou pas), à la plaine des jeux St Lazare (rue Jules Noël - Limoges).	Mail : contact@elansportif87.fr Cite internet : www.elansportif87.fr Facebook : www.facebook.com/elansportif.limoges
EPGV-APA 87	Marie-Claire KIVITS, Présidente	06.45.99.16.53	epgvapa87@gmail.com	D'autres créneaux sont possibles, n'hésitez pas à nous contacter.	Facebook: CLUB EPGV APA 87 Site internet : https://www.epgvapa87limoges.fr/
HCapNature	Frederic Farge	06.74.25.02.93	hcapnature@gmail.com	Le 7 Mars 2026 - 14h - Randonnée 4 Km - Départ Place de la Motte - Stand HcapNature/ADPS. Séances de découverte offertes au complexe sportif de Chantelaune (45 rue de Chantelaune à Limoges) : - Les lundis du mois de mars de 17h30 à 18h30 et de 18h30 à 19h30 - Les mercredis du mois de mars de 18h à 19h	www.hcapnature.fr https://www.facebook.com/hcapnature
Landouge Loisirs Tennis Club	Adrien JAMMES	06 48 22 74 02	landougeloisirs.tennisclub@gmail.com		https://tenup.fft.fr/club/59870115
Limoges handball association	FONTAN Jean Noël	07.83.25.70.42	jeannoel.fontan@sfr.fr	15 mars toute la journée : Tournoi handloisirs (âge des populations cibles pour la détection du cancer). Gymnase Henri Normand rue Franchet d'Esperey Initiation perfectionnement au tennis sur terre battue, au Limoges Tennis Club Garden. Les jeudis 12, 19 et 26 mars de 11 heures à 12h. 41, rue Casimir Ranson à Limoges	Tous Facebook, Itcg Site Internet, LTCG
Limoges, tennis, Club, Garden	Séverine Augros	06.19.55.27.02	sevaugros@hotmail.com	Cours gratuits les 2 premières semaines de mars : Les lundis 2 et 9 mars de 19h45 à 21h00 Les mercredis 4 et 11 mars de 19h à 20h15 Les vendredis 6 et 13 mars de 18h00 à 19h15 Adresse : 4 passage Montjovis, Limoges	Facebook : natha-yoga-limoges
Natha Yoga Limoges	Valérie Thomine	07.68.63.24.31	valerie.thomine@wanadoo.fr		

Roliball Landouge Loisirs	Françoise Chapelle	06.21.07.03.80	roliball.landouge.loisirs@gmail.com	<p>Durant tout le mois de mars, venez vous initier gratuitement au Roliball, jeu de raquette et de balle tout en souplesse. Adaptable selon votre état de forme, le roliball est le sport santé par excellence, à découvrir absolument !</p>	<p>Tous les vendredi de mars, Gymnase de Landouge, 9 rue Jean de Vienne, 87100 Limoges, de 16h30 à 18h : cours tous niveaux</p>	<p>Site internet : https://taichichuanlandoug.wixsite.com/monsite Facebook : Roliball Limoges - Landouge Loisirs : https://www.facebook.com/share/1BPjnUqSc1/</p>
RONDISPORT 87	Marie-Noëlle Lavalade	06.62.64.19.59	rondisport87.limoges@gmail.com	<p>2 séances offertes sur nos ateliers sportifs réguliers. Tarif Spécial Mars Bleu à 105€ (jusqu'à fin juin) avec gymnastique adaptée - badminton - théâtre - chant - danse - renforcement musculaire - généalogie - ateliers créatifs - relaxation - aquagym - marche/course - peinture</p>	<p>Facebook: Rondisport 87 Instagram: rondisport87 Instagram : @slg_gym87</p>	
Saint Louis de Gonzague	LAVERGNE Clarisse	06.24.29.0.366	clarisse.slg87@gmail.com	<p>Yoga sur chaise de 10h à 11h les 5, 12 et 19 mars. 31 rue des coopérateurs, 87000 Limoges</p>	<p>Facebook : Slg Limoges Site internet : https://www.slg-limoges.fr/</p>	
Taichi Chuan Landouge Loisirs	Françoise Chapelle	06.21.07.03.80	m	<p>art martial de santé ancestral. Tous les cours sont assurés par des enseignants diplômés bénéficiant du label Sport Santé.</p> <p>Mardi , Salle des fêtes de Landouge (Mairie annexe) : - 9h30-10h30 : Pratique gymnique adaptée, issue du taichi chuan. En cours unique ou comme préparation au cours suivant. - 10h45-12h : cours de taichi chuan traditionnel.</p>	<p>Mardi, Maison du Temps Libre, 222 rue du Mas Loge, Landouge Limoges : - 19h-20h30 : cours de taichi chuan traditionnel</p> <p>Jeudi, Maison de Quartier du Val de l'Aurence, rue Jean le Bail, Limoges : - 19h-20h30 : cours de taichi chuan traditionnel</p> <p>Site internet : https://taichichuanlandoug.wixsite.com/website Facebook : Tai Chi Chuan Limoges Landouge : https://www.facebook.com/share/15v9rv5npi/</p>	