Direction des sports
Service des activités physiques
et sportives
Maison des sports
35 bd de Beaublanc
87100 Limoges
tél : 05 55 38 50 55

limoges.fr

villedelimoges @villedelimoges87 ville_de_limoges villedelimoges ville-de-limoges

labellisée ville active

50 ans et plus... ...osez le sport

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

PRÉ-INSCRIPTIONS DU 08 MARS AU 02 AVRIL, AU 05 55 38 50 55

limoges.fr

villedelimoges @villedelimoges87 ville_de_limoges villedelimoges ville-de-limoges

Conception impression Ville de Limoges direction de la communication | Photos: Fotolia

Activez votre vie … …Osez le sport

Toute activité peut être bénéfique, si vous l'adaptez à vos capacités et que vous prenez du plaisir à la pratiquer.

Garder la forme après 50 ans, c'est choisir une ou plusieurs activités adaptées à votre rythme.

Cette année, le dispositif propose la période *Les Printemps sportifs à la Maison* qui a pour objectif de favoriser une reprise d'activité et une remise en forme. Les activités *Gym douce* et *Renforcement musculaire* peuvent être suivies en vidéo et en direct depuis chez soi.

La période *Printemps sportifs Nature* est un programme incitatif de huit semaines destinées aux adultes de plus de 50 ans non licenciés dans la discipline choisie.

Les Printemps sportifs vous permettent de pratiquer des sports dans une ambiance conviviale et de découvrir la richesse de notre patrimoine local.

PRINTEMPS SPORTIFS «À LA MAISON»
DU 23 FÉVRIER AU 8 AVRIL 2021

ACCÈS LIBRE ET GRATUIT

***Les Printemps sportifs* viennent à votre rencontre !**

Venez profiter des cours dispensés par les éducateurs des *Printemps sportifs*, une expérience nouvelle et interactive !
https://www.facebook.com/limogesvillesportive/

Renforcement musculaire (30 min) Mardi à 10h30							
7 séances vidéo en direct	23/02	02/03	09/03	16/03	23/03	30/03	06/04
Gym douce (30 min) Jeudi à 10h30							
7 séances vidéo en direct	25/02	04/03	11/03	18/03	25/03	01/04	08/04

À prévoir : Bonne humeur et motivation seront complétées par un tapis de sol, une serviette et une bouteille d'eau.

Contact associations partenaires
Comité de pétanque : https://www.petanque87.fr/
Boules Lyonnaises : https://cbd8723.sportsregions.fr/
ALSA : http://www.planeursdelimoges.fr/index.html
EPGV : https://www.sport-sante.fr/
Aviron : https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges
Limoges Métropole - Communauté Urbaine / V'Lim : http://www.limoges-metropole.fr/
Limoges Tennis Club Garden : http://www.ltcg.eu/

PRINTEMPS SPORTIFS «NATURE» DU 26 AVRIL AU 18 JUIN 2021 (voir conditions d'inscriptions)

Jours	Horaires	Activités	C.A.	Lieu	Ligne bus	Séance n°1	Séance n°2	Séance n°3	Séance n°4	Séance n°5	Séance n°6	Séance n°7	Séance n°8
Lundi	9h30 - 11h30	**Pétanque**	**12**	Boulodrome municipal allée du Moulin-Pinard	Bus ligne 20	26 avril	3 mai	10 mai	17 mai	(24 férié) mardi 25 mai	31 mai	7 juin	14 juin
	14h - 16h	**Aviron**	**8**	Base nautique Port du Naveix 14 rue V.-Duruy	Bus à proximité : lignes 5, 8, 18, 34 arrêt J.-Gagnant								
	14h - 18h	**Vol à voile (planeur)**	**6**	Aérodrome Bellegarde rue de la Baconnie									
	16h15 - 17h15	**Tennis sur terre battue**	**10**	Limoges Tennis Club Garden 41 rue Casimir-Ranson	Bus lignes 10 ,12, 21 arrêt carrefour Beaupeyrat, lignes 5, D5 arrêt Casimir-Ranson								
Mardi	9h30 - 11h30	**Boules Lyonnaises**	**12**	Boulodrome municipal allée du Moulin-Pinard	Bus ligne 20	27 avril	4 mai	11 mai	18 mai	25 mai	1er juin	8 juin	15 juin
	10h - 11h30	**Padel** (activité dérivée du tennis)	**10**	Tennis du Bas-Fargeas 41 rue de Feytiat	Bus lignes 1 et 35								
	14h - 16h	**Stand Up Paddle**	**8**	Base nautique Port du Naveix 14 rue V.-Duruy	Bus à proximité : lignes 5, 8, 18, 34 arrêt J.-Gagnant								
Mercredi	9h30 - 10h30	**Aquagym**	**16**	Piscine de Saint-Lazare 6 rue J.-Noël	Bus : lignes 4, 15, 24, 62 arrêt pôle St-Lazare	28 avril	5 mai	12 mai	19 mai	26 mai	2 juin	9 juin	16 juin
Jeudi	10h - 11h30	**Marche avec bâtons**	**12**	Selon les sites*		29 avril	6 mai	14 mai	20 mai	27 mai	3 juin	10 juin	17 juin
	10h - 11h30	**Marche parcours santé** (rythme individualisé)	**12**	Base nautique 14 rue V.-Duruy «Parcours destination bien-être»	Bus à proximité : lignes 5, 8, 18, 34 arrêt J.-Gagnant			11 mai					
	14h - 15h	**Yoga en extérieur**	**12**	Parcs et espaces verts de Limoges*				14 mai					
Vendredi	10h - 12h	**Golf**	**16**	Golf municipal avenue du golf	Bus : lignes 4, 15, 24, 62 arrêt pôle St-Lazare	30 avril	7 mai	14 mai	21 mai	28 mai	4 juin	11 juin	18 juin
	10h - 11h30	**Initiation vélo assistance électrique** (V'Lim)	**6**	Base nautique Port du Naveix 14 rue V.-Duruy	Bus à proximité : lignes 5, 8, 18, 34 arrêt J.-Gagnant								
	14h - 17h	**Rando canoë**	**10**	Base nautique Port du Naveix 14 rue V.-Duruy	Bus à proximité : lignes 5, 8, 18, 34 arrêt J.-Gagnant								
	14h - 17h	**Rando pédestre**	**24**	Selon les sites*									

*** première séance, rendez-vous base nautique**

Pour signaler une absence : 05 55 38 50 55

Comment s'inscrire ?

Pré-inscriptions par téléphone au 05 55 38 50 55 du 08 mars au 02 avril

- Pour finaliser l'inscription, il conviendra de compléter le dossier en fournissant le bulletin d'inscription signé, un justificatif de domicile pour les personnes résidant à Limoges et le réglement par chèque ou espèces.
- Téléchargement du bulletin d'inscription, de la fiche bilan sport santé et du réglement intérieur sur limoges.fr.
- L'inscription est définitive uniquement lorsque le dossier est complet.
- Toute inscription à une activité ne fera l'objet d'aucun remboursement sauf en cas d'inaptitude médicale ou annulation par le Service des activités physiques et sportives de le Ville de Limoges.

Conditions d'inscription

- Être âgé(e) de 50 ans et plus.
- Ne pas être licencié(e) dans la discipline choisie.

Pièces à fournir

- La fiche bilan sport santé complétée (téléchargeable sur Limoges.fr).
- Le certificat médical de non contre indication aux activités choisies.
- Un justificatif de domicile pour les habitants de Limoges.
- Une attestation d'assurance responsabilité civile.
- Le paiement (par chèque ou en espèces).

Tarifs

	une activité (8 séances)
Personnes **domiciliées** à Limoges	14 €
Personnes **domiciliées hors** Limoges	24 €