



## CONDITIONS

adultes de 18 ans et plus  
résidant à Limoges

participation gratuite

possibilité de s'inscrire  
à 2 activités max. par semaine

Venir en tenue de sport adaptée | Prendre le nécessaire pour s'hydrater individuellement | Être équipé d'un masque | Avoir validé son inscription (réserver sa place par téléphone et valider son inscription en transmettant par mail le bulletin d'inscription signé et le justificatif de domicile). | Ne pas présenter de contre indication médicale (fournir certificat médical ou copie de licence sportive).

Préinscription par téléphone  
au 05 55 38 50 55 du mercredi  
au vendredi de la semaine qui  
précède les séances.



ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR	MATÉRIELS FOURNIS	ÉQUIPEMENTS À PRÉVOIR	CONDITIONS	CAPACITÉ D'ACCUEIL	JOURS	HORAIRES LIEUX	DATE SÉANCE 1	DATE SÉANCE 2	DATE SÉANCE 3	DATE SÉANCE 4
<b>STAND UP PADDLE</b>	prêt de la planche, de la pagaie, du gilet	chaussures pouvant aller dans l'eau (obligatoire), prendre une tenue adaptée à la météo	savoir nager (attestation à signer sur place)	8	<b>MARDI</b>	<b>18H - 20H</b> base nautique municipale, côté kayak, 14 rue Victor- Duruy	<b>8 JUIN</b>	<b>15 JUIN</b>	<b>22 JUIN</b>	<b>29 JUIN</b>
<b>PADEL</b> (activité très ludique dérivée du tennis)	prêt de raquette	tenue et chaussures de sports (tennis)		6	<b>MARDI</b>	<b>18H - 20H</b> tennis du Bas-Fargeas, 41 rue de Feytiat (club Limoges Bas Fargeas Tennis)	<b>8 JUIN</b>	<b>15 JUIN</b>	<b>22 JUIN</b>	<b>29 JUIN</b>

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR	MATÉRIELS FOURNIS	ÉQUIPEMENTS À PRÉVOIR	CONDITIONS	CAPACITÉ D'ACCUEIL	JOURS	HORAIRES LIEUX	DATE SÉANCE 1	DATE SÉANCE 2	DATE SÉANCE 3	DATE SÉANCE 4
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>		tenue de sport + tapis de sol ou grande serviette de bain + 2 haltères ou 2 bouteilles d'eau		8	MERCREDI	18H - 19H conciergerie parc des sports de Beaublanc 23 Bd de Beaublanc	9 JUIN	16 JUIN	23 JUIN	30 JUIN
<b>VTT</b> remise en forme (reprise d'activité - intensité moyenne)	prêt du VTT et du casque possible	prévoir gants et si possible son casque personnel	savoir faire du vélo	10	MERCREDI	18H - 20H gymnase du Sablard, 21 avenue Léon-Blum	9 JUIN	16 JUIN	23 JUIN	30 JUIN
<b>GRIMPE</b> découverte de la grimpe encadrée dans les arbres (accessible à tous)	matériels fournis	tenue de sport + bonnes chaussures (style chaussures de randonnée)		10	MERCREDI	18H - 20H parc des sports de Beaublanc 23 Bd de Beaublanc	9 JUIN	16 JUIN	23 JUIN	30 JUIN
<b>CANOË</b> descentes de la Vienne	prêt du canoë, de la pagaie et du gilet	chaussures pouvant aller dans l'eau (obligatoire), prendre une tenue adaptée à la météo	savoir nager (attestation à signer sur place)	7	JEUDI	18H - 20H base nautique municipale, côté kayak 14 rue Victor-Duruy	10 JUIN	17 JUIN	24 JUIN	1 <sup>ER</sup> JUILLET