CONDITIONS D'ACCÈS

Adulte de 18 ans et plus résidant à Limoges

Jeune de 16 ans et plus accompagnant obligatoirement un adulte

Être inscrit et avoir réservé sa place sur limoges.fr

Attestation de non contre-indication à la pratique sportive* **obligatoire**

* soit une licence sportive, soit un certificat médical, soit avoir complété et signé le questionnaire de santé disponible sur place - **À remettre à l'éducateur sportif en début de séance**

TARIFS PAR SÉANCE

5,20 € pour les personnes domiciliées sur la commune de **Limoges**

10 € pour les personnes domiciliées **hors Limoges**

INSCRIPTIONS

• En ligne sur limoges.fr (espace-citoyens.net/limoges) **À PARTIR DU 22 MAI**

1. VOUS N'AVEZ PAS DE COMPTE

Contactez le Service des APS au 05 55 45 65 50 ou par mail sports.animation@limoges.fr et donnez tous les renseignements pour la création de votre compte. Puis réserver et payer en ligne.

2. VOUS AVEZ DÉJÀ UN COMPTE

Inscrivez-vous sur le dispositif "Limoges Respire", puis réservez votre place pour la ou les séances souhaitées et payez en ligne.

• Sur place, en fonction des places disponibles, les inscriptions pourront se faire à la base nautique et au Parc des Sports de Beaublanc les soirs d'activités à partir de 17h30 - **prévoir 15 à 20 minutes avant l'activité** (justificatif de domicile **OBLIGATOIRE** pour les personnes domiciliées à Limoges)

• Sur prise de rendez-vous au Service des sports : **05 55 45 65 50**
À PARTIR DU 19 MAI - Service des Activités Physiques et Sportives : 29 rue Eusèbe-BOMBAL 87100 LIMOGES

À NOTER

Arrivée 10 à 15 min avant le début des activités nautiques
afin de vous mettre en tenue. Douche possible sur place à l'issue de la séance

Inscription possible sur place, en fonction des places disponibles
sur présentation d'un justificatif de domicile pour les habitants de Limoges

Sport • santé • bien-être pour adultes

Limoges

En soirées
dès 18h

RESPIRE

du 3 au 26 juin

BASE NAUTIQUE • PORT DU NAVEIX

AVIRON • CANOË-KAYAK • YOGA
STAND-UP PADDLE • CIRCUIT TRAINING

BAS-FARGEAS

PADEL

PARC DES SPORTS DE BEAUBLANC

SURFSKATE • GRIMPE D'ARBRE

6^e
édition

Sport • santé • bien-être pour adultes

Limoges

6^e édition

RESPIRE

du 3 au 26 juin

REPRENEZ LE SPORT !

Découvrez une pratique et apprenez les bases pour être autonome ;

Vivez des moments d'échanges et de partage ;

Organisez des séances en famille ou entre amis ;

Les coachs sportifs vont vous chouchouter !

Inscriptions sur limoges.fr
À partir du 22 mai

Renseignements
Direction des sports
05 55 45 65 50

À NOTER

- Arrivée 10 à 15 min avant le début des activités nautiques afin vous mettre en tenue et douche possible sur place à l'issue de la séance
- Inscription possible sur place avec un justificatif de domicile

	ACTIVITÉS	INTERVENANTS	HORAIRES / LIEUX	MATERIEL PRÊTÉ	ÉQUIPEMENT À PREVOIR	CONDITIONS
MARDI 3 10 17 24 JUN	CANOË-KAYAK Descentes de la Vienne	Guillaume D Thierry	RDV à 18h30 Base nautique, coté kayak 14 rue Victor-Duruy Prévoir 2h d'activité	Canoë, pagaie, gilet	Chaussures pouvant aller dans l'eau (obligatoire), prendre une tenue adaptée à la météo du jour	Savoir nager (attestation à signer sur place)
	STAND-UP PADDLE Initiation - découverte	Guillaume J	18h30 - 20h30 Base nautique, côté kayak 14 rue Victor-Duruy	Planche en fonction des stocks - possibilité de prendre son matériel	Prévoir chaussures pouvant aller dans l'eau (obligatoire), prendre une tenue adaptée à la météo	Savoir nager (attestation à signer sur place)
	CIRCUIT TRAINING Renforcement, mobilité, stretching	Vincent Olivier	18h30 - 20h Base nautique, côté kayak 14 rue Victor-Duruy		Prévoir tenue et chaussures de sports (tennis)	
	YOGA EN EXTERIEUR Repli en salle si mauvais temps	Elodie	18h30 - 20h Base nautique, côté kayak 14 rue Victor-Duruy		Prévoir tenue de sport + tapis de sol ou grande serviette de bain + bouteille d'eau	
MERCREDI 4 11 18 25 JUN	SURFSKATE Initiation - découverte (sport de glisse qui permet de ressentir les mêmes sensations que celles offertes par le surf)	FOOAP'S Skate Club (Julien)	18h30 - 20h30 Parc des sports de Beau-blanc 23 Bd de Beau blanc RDV devant entrée grand stade	Surfskate (« Flying Wheel ») et protections	Prévoir chaussure à semelle plate	
	STAND-UP PADDLE Initiation - découverte	Olivier Vincent	18h30 - 20h30 Base nautique, côté kayak, 14 rue Victor-Duruy	Planche en fonction des stocks - possibilité de prendre son matériel	Prévoir chaussures pouvant aller dans l'eau (obligatoire), prendre une tenue adaptée à la météo	Savoir nager (attestation à signer sur place)
	GRIMPE D'ARBRE Initiation - découverte	Guillaume J Claire G Bertrand	18h30 - 20h30 Parc des sports de Beau-blanc RDV devant entrée grand stade	Matériel prêté	Prévoir tenu pouvant se salir et des chaussures de randonnée ou chaussures de sport	
	CANOË-KAYAK Descentes de la Vienne	Guillaume D Thierry	RDV à 18h30 Base nautique, coté kayak 14 rue Victor-Duruy Prévoir 2h d'activité	Canoë, pagaie, gilet	Prévoir chaussures pouvant aller dans l'eau (obligatoire), prendre une tenue adaptée à la météo du jour	Savoir nager (attestation à signer sur place)
JEUDI 5 12 19 26 JUN	PADEL (sport de raquette)	Stéphanie	18h - 20h Terrain de padel extérieur du Limoges Bas-Fargeas Tennis 41 rue de Feytiat	Matériel prêté	Prévoir tenue et chaussures de sports (tennis)	
	YOGA EN EXTERIEUR Repli en salle si mauvais temps	Elodie	18h30 - 20h Base nautique, côté kayak 14 rue Victor-Duruy		Prévoir tenue de sport + tapis de sol ou grande serviette de bain + bouteille d'eau	
	AVIRON Initiation - découverte	Club nautique de Limoges	18h30 - 20h30 Base nautique, coté aviron 14 rue Victor-Duruy	Matériel prêté	Prévoir chaussures pouvant aller dans l'eau (obligatoire), prendre une tenue adaptée à la météo du jour	Savoir nager (attestation à signer sur place)