“Santé”-vous bien, osez le sport après 50 ans !

- 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 (2 maximum EN SALLE et 2 maximum NATURE) soit **4 maximum pour les 2 périodes**.
- L’opération LES PRINTEMPS SPORTIFS est un **programme incitatif** de huit semaines destiné aux **adultes de plus de 50 ans non licenciés** dans un club sportif.
- LES PRINTEMPS SPORTIFS vous permettront de pratiquer des sports dans une ambiance conviviale et de découvrir la richesse de notre patrimoine local.

Associations sportives partenaires

AS Saint-Louis-de-Gonzague : https://www.slg-limoges.fr/
Club Nautique de Limoges Aviron : https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges
Limoges Tennis Club Garden : http://www.ltcg.eu/
Club Subaquatique de Limoges : http://clubsublimoges.fr
Red Star Padel Tennis Club : club.fft.fr/tc.redstar
Comité 87 de Bowling et de Sports de Quilles : https://cd-ffbsq-87-bowling.clubeo.com
Comité 87 de Tennis de Table : cdtt87.fr
Limoges Bas-Fargeas Tennis Club : https://limogesbasfargeastennis.fr

Structures sportives partenaires

Domaine du golf de Saint-Lazare : https://ledomainedugolf.fr/le-golf/
Comité départemental de randonnée pédestre 87 : https://www.haute-vienneffrandonnee.fr/nouveau%C3%A9-la-marche-aquatique/
CODEP EPGV 87 : https://www.sport-sante.fr/
Prise de step (claquettes américaines): www.prisedestep.com
Vélodrome Raymond Poulidor - Limoges Métropole
La Maison du V’Lim - Limoges Métropole

Comment s’inscrire ?

Inscription pour les 2 périodes à partir du mardi 5 janvier 2027, dès 8h30

- **Soit par internet sur limoges.fr** ATTENTION nouvelle billeterie pour s’inscrire (réservation et paiement en ligne à partir du mardi 5 janvier dès 8h30) ;
- **Soit sur RDV au service des sports** pour la **réservation et le paiement sur place** des séances à partir du mardi 5 janvier dès 8h30 ;
- Les renseignements et la prise de RDV se font par téléphone au 05 55 45 65 50
- Téléchargement de la fiche bilan sport santé et du règlement intérieur sur limoges.fr ;
- Toute inscription à une activité ne fera l’objet d’aucun remboursement sauf en cas d’inaptitude-médicale (certificat médical) ou annulation par le service des activités physiques et sportives.

Les rendez-vous se tiennent

Service des activités physiques et sportives

Groupe scolaire Corgnac

29 rue Eusèbe-Bombal

87100 Limoges

(voir plan ci-contre)



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 internet, espèces, carte bancaire, chèque-vacances).

Tarifs

UNE ACTIVITÉ = 8 SÉANCES

Personnes DOMICILIÉES à Limoges	**23,20 €**
Personnes DOMICILIÉES HORS Limoges	**40,80 €**

“Santé”-vous bien, osez le sport après 50 ans !

En France, le programme national nutrition santé (PNNS) recommande la pratique d’un équivalent de **30 minutes de marche rapide chaque jour**.

Privilégiez une activité physique régulière, pratiquée de façon modérée et prolongée.

Niveau d’activité : Objectif	Nombre de pas par jour	Minutes par jour d’activité bienfaisante
Inactivité importante	moins de 3 000	0
Activité faible	3 000 à 6 000	15
Recommandation	plus de 10 000	30

À VOS AGENDAS

- Inscriptions aux PRINTEMPS SPORTIFS 2027 **à PARTIR du MARDI 5 JANVIER 2027 par internet ou sur place UNIQUEMENT sur RDV**
- Les PRINTEMPS SPORTIFS **EN SALLE du 18 JANVIER au 26 MARS 2027**
- **GRANDE RANDONNÉE CONVIVIALE « Le Lac d’Uzurat et ses alentours » 9H - 12H**
  Le mardi 4 mai 2027
  Gratuite et ouverte à tous les participants des Printemps Sportifs 2027.
  Possibilité de poursuivre la matinée par un pique-nique.
- Les PRINTEMPS SPORTIFS **NATURE du 30 MARS au 18 JUIN 2027**

DIRECTION DES SPORTS - SERVICE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES
Groupe scolaire Corgnac - 29 rue Eusèbe-Bombal - 87100 Limoges
tél. : 05 55 45 65 50
sports.animation@limoges.fr
limoges.fr



limoges.fr

Renseignements 05 55 45 65 50 ou sur limoges.fr

Les PRINTEMPS SPORTIFS EN SALLE du 18 JANVIER au 26 MARS 2027

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	CAPACITÉ D'ACCUEIL	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
LUNDI	ADRESSE soutenue	**PADEL** * (sport ludique dérivé du tennis) encadré par Stéphanie	8	**Terrains couverts - Red Star Padel Tennis Club** **81 rue de Beaupuy**	15h - 16h30	18 janv	25 janv	1er fév	8 fév	1er mars	8 mars	15 mars	22 mars
	ADRESSE modérée	**TENNIS DE TABLE** encadré par Comité 87 tennis de table	12	**Gymnase de Buxerolles** **rue Faraday**	10h - 12h								
MARDI	ADRESSE soutenue	**VÉLO SUR PISTE** encadré par l'éducateur sportif du Vélodrome et Vincent	12	**Vélodrome Raymond-Poulidor** **rue de Mortemart 87270 Bonnac-la-Côte**	14h - 15h30	19 janv	26 janv	2 fév	9 fév	2 mars	9 mars	16 mars	23 mars
	SANTÉ légère	**ATELIER ÉTIREMENTS (STRETCHING GLOBAL ACTIF)** pour prévention, maintien et récupération encadré par Vincent	12	**Gymnase Jean-Le-Bail** **11 rue Jean-Le-Bail** **Dojo situé au rez-de-chaussée**	10h30 - 11h30								
	SANTÉ légère	**AQUAPHOBIE** encadré par Stéphanie	10	**Piscine municipale de Saint-Lazare** **6 rue Jules-Noël**	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	SANTÉ légère	**APPRENTISSAGE NATATION** **(réservé aux personnes ne sachant pas nager et n'ayant pas peur de l'eau)** encadré par Olivier	6	**Piscine municipale de Saint-Lazare** **6 rue Jules-Noël**	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	SANTÉ soutenue	**AVIRON FITNESS** (aviron en salle - renforcement musculaire en musique) encadré par Guillaume D. en partenariat avec le CNL (club aviron)	8	**Base nautique municipale des bords de Vienne** **Port du Naveix** **14 rue Victor-Duruy**	10h30 - 11h30								
	ADRESSE modérée	**LASER RUN** Combiné tir au pistolet laser et marche active ou course encadré par Olivier et Jonathan	12	**Gymnase de Buxerolles** **rue Faraday**	9h30h -11h								
	SANTÉ modérée	**ESCALADE EN SALLE** encadré par Bertrand et Guillaume J	18	**Salle d'escalade Climb-up** **25 rue de Douai**	14h - 16h								
MERCREDI	SANTÉ légère	**ECHECS ET MÉMOIRE** encadré par Réwi	12	**Salle de presse grand stade** **Parc des Sports de Beaublanc, 23 bd de Beaublanc**	10h- 12h	20 janv	27 janv	3 fév	10 fév	3 mars	10 mars	17 mars	24 mars
JEUDI	ADRESSE légère	**BOWLING** encadré par le Comité 87 de bowling et de sports de quilles	24	**Bowling Le Bas-Faure** **Lande du Chazaud - route de Boisseuil** **87220 Feytiat - La Lande**	14h - 16h	21 janv	28 janv	4 fév	11 fév	4 mars	11 mars	18 mars	25 mars
	SANTÉ légère	**YOGA DOUX** encadré par l'EPGV 87	14	**Salle Marcel-Proust** **6 allée Marcel-Proust (à coté du gymnase du Haut-Beaubreuil)**	14h - 15h								
	SANTÉ modérée	**PILATES** * encadré par l'EPGV 87	12	**Salle Marcel-Proust** **6 allée Marcel-Proust (à coté du gymnase du Haut-Beaubreuil)**	15h15 - 16h15								
	SANTÉ modérée	**CLAQUETTES AMÉRICAINES** (danse rythmée par le bruit des plaques métalliques) encadrée par l'association Prise de Step	20	**Salle municipale de danse du Vigenal** **9 rue du Docteur-Jacquet 87100 Limoges**	10h-11h30								
	SANTÉ légère	**BILLARD (FRANÇAIS, 8 POOL, HEYBALL)** encadré par l'Académie de Billard de Limoges	10	**Salle de billard de l'espace Charles-Silvestre** **40 rue Charles-Silvestre**	10h-11h30								
	ADRESSE légère	**TIR À L'ARC** encadré par Stéphanie et Djéné	18	**Gymnase de Buxerolles** **rue Faraday**	9h30 - 11h30								
VENDREDI	ADRESSE soutenue	**BADMINTON** encadré par Guillaume J	8	**Gymnase Grellet** **1 rue Grellet**	10h - 12h	22 jan	29 janv	5 fév	12 fév	5 mars	12 mars	19 mars	26 mars
	ADRESSE soutenue	**PICKLEBALL (SPORT DÉRIVÉ DU TENNIS)** encadré par Stéphanie	8	**Gymnase Grellet** **1 rue Grellet**	10h - 12h								
	ADRESSE légère	**INITIATION GOLF** * encadré par l'éducateur sportif du Golf de St-Lazare	12	**Golf de Saint-Lazare** **avenue du Golf**	10h - 12h								
	SANTÉ légère	**ÉQUILIBRE** (renforcer sa mobilité, améliorer sa stabilité et sa posture) encadré par Olivier et Bertrand	15	**Salle/dojo Fanny-Estelle-Posvite** **14 rue Georges-Braque**	14h30 - 16h								
	SANTÉ soutenue	**YOGA FIT** * (renforcement - mobilité - respiration) encadré par EPGV 87	14	**Grande Salle** **Maison de quartier du Val-de-l'Aurence** **13 rue J. Ladoumegue**	12h30 - 13h30								
	SANTÉ légère	**GYM DOUCE** encadré par Vincent et Jonathan	14	**Gymnase Jean-Le-Bail** **11 rue Jean-Le-Bail** **Dojo situé au rez-de-chaussée**	11h - 12h								

Les PRINTEMPS SPORTIFS NATURE du 30 MARS au 18 JUIN 2027

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	CAPACITÉ D'ACCUEIL	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
LUNDI	NATURE modérée	**LONGE-CÔTE / MARCHE AQUATIQUE** (combinaison prêtée) CDRP 87	12	**Lac de Saint-Pardoux** **Rendez-vous plage de Santrop à Saint-Pardoux** **(parking de la piscine)**	14H30 - 16H30 (15h - 16h dans l'eau)	5 avril	26 avril	3 mai	10 mai	24 mai	31 mai	7 juin	14 juin
	NATURE modérée	**LONGE-CÔTE / MARCHE AQUATIQUE** (combinaison prêtée) CDRP 87	8	**Lac de Saint-Pardoux - Transport minibus** **Départ et retour Parc des Sports de Beaublanc** **(RDV : parking de la piste d'athlétisme - rue de St-Gence)**	13h30 - 17h (15h - 16h dans l'eau)								
MARDI	SANTÉ soutenue	**AQUAGYM** encadré par Stéphanie	30	**Piscine municipale de Saint-Lazare** **6 rue Jules-Noël**	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)	30 mars	6 avril	27 avril	11 mai	18 mai	25 mai	1er juin	8 juin
	SANTÉ légère	**MARCHE 6 KM MAXI** (avec ou sans bâtons) encadré par Vincent et Jonathan	16	**RDV : différents lieux dans Limoges** *	10h - 11h30								
	NATURE légère	**PLONGÉE SUBAQUATIQUE** encadré par le Club Subaquatique de Limoges	8	**Piscine municipale de Beaublanc** **23 Bd de Beaublanc**	21h - 22h30								
	ADRESSE modérée	**BASKETBALL EN MARCHANT** encadré par Djéné	10	**Gymnase des Clauds** **2 allée Fromentin**	11h - 12h								
	NATURE modérée	**STAND UP PADDLE** **(réservé aux personnes sachant nager)** encadré par Guillaume J et Olivier	12	**Base nautique municipale des bords de Vienne** **Port du Naveix** **14 rue Victor-Duruy**	14h30 - 16h30								
JEUDI	NATURE modérée	**GRIMPE ENCADRÉE DANS LES ARBRES** encadré par Guillaume J et Bertrand	10	**Parc des sports de Beaublanc** **23 Bd de Beaublanc**	15h - 17h	1er avril	8 avril	29 avril	13 mai	20 mai	27 mai	3 juin	10 juin
	NATURE modérée	**RANDONNÉE CANOË** **(réservé aux personnes sachant nager)** encadré par Guillaume D et Olivier	12	**Base nautique municipale des bords de Vienne** **Port du Naveix** **14 rue Victor-Duruy**	14h - 17h								
	SANTÉ légère	**YOGA DOUX SUR CHAISE** (Renforcement doux et étirements sur chaise) encadré par AS Saint Louis de Gonzague	12	**Salle de la Saint-Louis-de-Gonzague** **31 rue des coopérateurs**	10h - 11h								
	SANTÉ modérée	**YOGA FIT** * (renforcement - mobilité - respiration) encadré par EPGV 87	14	**Salle Marcel-Proust** **6 allée Marcel-Proust (à coté du gymnase du Haut-Beaubreuil)**	14h - 15h								
	SANTÉ modérée	**PILATES** * encadré par l'EPGV 87	14	**Salle Marcel-Proust** **6 allée Marcel-Proust (à coté du gymnase du Haut-Beaubreuil)**	15h15 - 16h15								
	ADRESSE soutenue	**PADEL*** (sport ludique dérivé du tennis) encadré par Stéphanie et Djéné	8	**Terrain du Limoges Tennis Bas-Fargeas** **41 bis rue de Feytiat**	9h30 - 11h30								
	ADRESSE légère	**ATELIER MOBILITÉ DOUCE** Initiation et découverte du Vélo à Assistance Électrique VAE prêté - Nécessité d'être à l'aise sur un vélo encadré par Vincent et Jonathan	6	**Gymnase du Sablard** **21 avenue Léon-Blum** **RDV devant le gymnase**	9h30 - 11h30								
	SANTÉ soutenue	**INITIATION AU TENNIS SUR TERRE BATTUE** encadré par le Limoges Tennis Club Garden	6	**Limoges Tennis Club Garden** **41 rue Casimir-Ranson**	16h30 - 17h30								
VENDREDI	SANTÉ légère	**MULTI-TIRS : PISTOLET LASER - FLÉCHETTE - SARBACANNE** encadré par Guillaume J et Olivier	12	**Gymnase Grellet** **1 rue Grellet**	10h - 12h	2 avril	9 avril	30 avril	14 mai	21 mai	28 mai	4 juin	11 juin
	SANTÉ modérée	**RANDONNÉE PÉDESTRE** encadré par Vincent et Jonathan	30	**RDV selon les sites** * **(circuits Limoges et Hors Limoges)**	9h30 - 12h30								
	NATURE soutenue	**AVIRON** **(réservé aux personnes sachant nager)** encadré par le Club Nautique de Limoges	8	**Base nautique municipale des bords de Vienne** **Port du Naveix** **14 rue Victor-Duruy**	14h -16h								
	SANTÉ modérée	**GYM OXYGÈNE** Activité de plein air où le mobilier urbain est utilisé comme accessoire de travail encadré par EPGV 87	14	**RDV Base Nautique Municipale - coté Kayak** **10 rue Victor-Duruy** **Evolution sur les bords de la Vienne**	9h30 - 10h30								
	ADRESSE légère	**INITIATION AU GOLF** * encadré par le Golf de Saint-Lazare	12	**Golf de Saint-Lazare** **avenue du Golf**	10h - 12h								

Échelle de ressenti d'intensité de l'effort

soutenue	Respiration difficile - conversation pratiquement impossible
modérée	Respiration accélérée - conversation possible
légère	Respiration normale - effort agréable

* Première séance RDV Base nautique municipale des bords de Vienne (rue Victor-Duruy)

* Merci de respecter : 1 seule inscription pour la même activité sur les deux périodes.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT OU SIGNALEMENT D'ABSENCE

05 55 45 65 50