

## Les inscriptions aux *Printemps sportifs* débutent mardi 6 janvier

*Labellisée ville active et sportive et ville santé citoyenne, la Ville de Limoges propose aux personnes de plus de 50 ans l'opération Les Printemps sportifs qui se décline sur deux périodes : "en salle" du 19 janvier au 27 mars et "nature" du 20 avril au 26 juin.*

Les *Printemps Sportifs* permettent aux plus de 50 ans (non licenciés dans la discipline choisie) de pratiquer une ou plusieurs activités physiques adaptées à leur niveau de forme dans une ambiance conviviale pendant huit séances (2 activités maximum par période soit 4 maximum pour les 2 périodes). Les participants sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés qui respectent les rythmes de chacun.

### ➤ LES PRINTEMPS SPORTIFS "EN SALLE"

**Au choix parmi de nombreuses activités :** padel, yoga fit, tennis de table, vélo sur piste, yoga doux, billard, atelier étirements, aquaphobie, apprentissage de la natation (réservé aux personnes ne sachant pas nager et n'ayant pas peur de l'eau), laser run (combiné tir au pistolet laser et marche active ou course), escalade en salle, bowling, danse country, tir à l'arc, badminton, pickleball, initiation golf, équilibre, avifit-aviron fitness, gym douce, renforcements doux et étirements sur chaise.

### ➤ LES PRINTEMPS SPORTIFS "NATURE"

**Au choix parmi de nombreuses activités :** longe-côte / marche aquatique, sophro rando, aquagym, pilates, padel, yoga doux, aviron, marche 6 km maxi, stand up paddle, plongée subaquatique, randonnée pédestre, grimpe encadrée dans les arbres, randonnée canoë, initiation au tennis sur terre battue, initiation au golf, basket en marchant.

### ➤ COMMENT S'INSCRIRE ?

**Les inscriptions débiteront, pour les deux périodes, le mardi 6 janvier dès 8h30 :**

- Soit par internet sur [limoges.fr](http://limoges.fr) (pour les personnes ayant déjà un compte sur le portail citoyen de la Ville) : réservation et paiement des séances en ligne ;
- Soit sur rendez-vous au service des sports (au groupe scolaire Corgnac, 29 rue Eusèbe-Bombal) pour :  
→ la création de compte sur le portail citoyen de la Ville ;  
→ la réservation et le paiement sur place des séances à partir du mardi 6 janvier dès 8h30

Les renseignements et la prise de rendez-vous s'effectuent dès maintenant par téléphone au 05 55 45 65 50.

**Renseignements au 05 55 45 65 50 ou sur [limoges.fr](http://limoges.fr).**

**Tarifs : 23,20 € (par activité et pour 8 séances) pour les personnes domiciliées à Limoges et 40,80 € pour les personnes domiciliées hors Limoges.**

