

08.06  
AU  
26.06

# LIMOGES RESPIRE!

Programme de remise en forme  
pour adultes dans les espaces verts de Limoges

## CONDITIONS

adultes de 18 à 50 ans  
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 | Pas de possibilité d'utiliser ni les vestiaires, ni les sanitaires | Se munir de gel hydroalcoolique | 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).

Les inscriptions se feront  
semaine par semaine et  
uniquement les mercredis, jeudis  
et vendredis de la semaine qui  
précède les séances.



LIMOGES  
ARTS DU FEU  
ET INNOVATION

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR	MATÉRIELS FOURNIS	ÉQUIPEMENTS À PRÉVOIR	CONDITIONS	CAPACITÉ D'ACCUEIL	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<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	fournir attestation savoir nager	8		17H30 - 19H RDV devant la Base Nautique, 14 rue Victor-Duruy	17H30 - 19H RDV devant la Base Nautique, 14 rue Victor-Duruy	17H30 - 19H RDV devant la Base Nautique, 14 rue Victor-Duruy	17H30 - 19H RDV devant la Base Nautique, 14 rue Victor-Duruy	
<b>JEUX D'ORIENTATION EN FAMILLE</b> (par équipe vivant dans un même foyer - 1 adulte minimum)		imprimer son parcours + 1 crayon de papier, tenue de sport et chaussures de marche		10 maxi par créneaux						10H ou 10H20 ou 10H40 ou 11H Accueil et consignes suivant créneau attribué lors de l'inscription (parcours et fin de l'activité en autonomie) RDV au Mur d'escalade parc Nadalon rue de Babylone - évolution Parc de l'Auzette
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>		tenue de sport + tapis de sol ou grande serviette de bain + 2 haltères ou 2 bouteilles d'eau		8	15H - 15H45 RDV mur d'escalade Parc Nadalon rue de Babylone		18H - 18H45 RDV mur d'escalade Parc Nadalon rue de Babylone	18H - 18H45 RDV mur d'escalade Parc Nadalon rue de Babylone	18H - 18H45 RDV mur d'escalade Parc Nadalon rue de Babylone	10H30 - 11H15 RDV mur d'escalade Parc Nadalon rue de Babylone
<b>VÉLO-ÉLECTRIQUE</b>	prêt VAE V'Lim	casques perso et gants perso obligatoires	savoir faire du vélo	8						10H - 12H RDV devant le gymnase du Sablard, 21 av. Léon-Blum

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR	MATÉRIELS FOURNIS	ÉQUIPEMENTS À PRÉVOIR	CONDITIONS	CAPACITÉ D'ACCUEIL	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
VTT	prêt de VTT	casques perso et gants perso obligatoires	savoir faire du vélo	8	14H - 17H gymnase du Sablard, 21 av. L. Blum	14H - 17H gymnase du Sablard, 21 av. L. Blum	14H - 17H gymnase du Sablard, 21 av. L. Blum	14H - 17H gymnase du Sablard, 21 av. L. Blum	14H - 17H gymnase du Sablard, 21 av. L. Blum	
ÉQUILIBRE	petits modules fournis + slacklines	tenue de sport + tapis de sol ou grande serviette de bain		8		10H30 - 11H30 RDV espace jeu pour enfant - Parc d'Auzette - rue Jules-Sandeau	10H30 - 11H30 RDV espace jeu pour enfant - Parc d'Auzette - rue Jules-Sandeau	10H30 - 11H30 RDV espace jeu pour enfant - Parc d'Auzette - rue Jules-Sandeau	10H30 - 11H30 RDV espace jeu pour enfant - Parc d'Auzette - rue Jules-Sandeau	
FITNESS		tenue de sport + tapis de sol ou grande serviette de bain		8	12H30 - 13H15 RDV conciergerie - Parc des sports de Beaublanc, 23 bd de Beaublanc		12H30 - 13H15 RDV conciergerie - Parc des sports de Beaublanc, 23 bd de Beaublanc	12H30 - 13H15 RDV conciergerie - Parc des sports de Beaublanc, 23 bd de Beaublanc	12H30 - 13H15 RDV conciergerie - Parc des sports de Beaublanc, 23 bd de Beaublanc	
STRETCHING GLOBAL ACTIF		tenue de sport + tapis de sol ou grande serviette de bain		8		10H30 - 11H30 Parc de l'Evêché RDV Parvis de la Cathédrale	10H30 - 11H30 Parc de l'Evêché RDV Parvis de la Cathédrale	10H30 - 11H30 Parc de l'Evêché RDV Parvis de la Cathédrale	10H30 - 11H30 Parc de l'Evêché RDV Parvis de la Cathédrale	
MARCHE DESTINATION BIEN ETRE		tenue de sport		8		18H - 19H RDV parking du CLJ - Bords de Vienne - 66 av. des Casseaux	18H - 19H RDV parking du CLJ - Bords de Vienne - 66 av. des Casseaux	18H - 19H RDV parking du CLJ - Bords de Vienne - 66 av. des Casseaux	18H - 19H RDV parking du CLJ - Bords de Vienne - 66 av. des Casseaux	
TENNIS	prêt de raquette possible + balles fournies	tenue de sport + raquette personnelle si possible		4		18H - 19H30 RDV devant tennis de Beaublanc, 23 Bd de Beaublanc	18H - 19H30 RDV devant tennis de Beaublanc, 23 Bd de Beaublanc	18H - 19H30 RDV devant tennis de Beaublanc, 23 Bd de Beaublanc	18H - 19H30 RDV devant tennis de Beaublanc, 23 Bd de Beaublanc	10H - 11H30 RDV devant tennis de Beaublanc, 23 Bd de Beaublanc
MARCHE AVEC BATONS	prêt de bâtons possible	tenue de sport + bâtons de marche		8		15H - 16H30 RDV parking du lac d'uzurat - Av. de brachaud - en face du Parc Accrobranches	15H - 16H30 RDV parking du lac d'uzurat - Av. de brachaud - en face du Parc Accrobranches	15H - 16H30 RDV parking du lac d'uzurat - Av. de brachaud - en face du Parc Accrobranches	15H - 16H30 RDV parking du lac d'uzurat - Av. de brachaud - en face du Parc Accrobranches	