

CONDITIONS D'ACCÈS

Adultes de 18 ans et plus résidant à Limoges

•
Jeunes de 16 ans et plus accompagnant obligatoirement un adulte

•
Être inscrit et avoir réservé sa place sur limoges.fr

•
Fournir obligatoirement une attestation de non contre indication à la pratique sportive (soit une licence sportive, soit un certificat médical, soit un questionnaire de santé à compléter et à signer sur place) ; À remettre à l'éducateur sportif le jour de l'activité.

Comment s'inscrire ? Inscriptions à partir du 30 mai

Par internet sur <https://www.espace-citoyens.net/limoges/> (via limoges.fr)

1/ vous n'avez pas de compte : faire la demande de création de compte
Prévoir délai de 48h à 72h pour recevoir un mail de validation
S'inscrire sur le dispositif Limoges Respire
Réserver sa place pour la ou les séances souhaitées et payer en ligne..

2/ Vous avez un compte : S'inscrire sur le dispositif Limoges Respire
Réserver sa place pour la ou les séances souhaitées et payer en ligne.

En fonction des places disponibles, les inscriptions pourront se faire à la base nautique les soirs d'activités à partir de 17h30.
Prévoir un justificatif de domicile pour les personnes domiciliées sur la commune de Limoges.

Sur rendez-vous au service des sports (Maison municipale des sports de Beaublanc, 35 boulevard de Beaublanc)
Prise de rendez-vous au 05 55 45 65 50 à partir du 9 mai.

Renseignements : Direction des sports - Service des APS : 05 55 45 65 50

4^e ÉDITION

**LIMOGES
RESPIRE !**

Programme de sport, santé, bien-être pour adultes

**06.06
AU
29.06**

**mardis
mercredis
jeudis**

18h - 20h

INSRIPTIONS : à partir du 30 mai sur limoges.fr

RENSEIGNEMENTS : 05 55 45 65 50

Ville
Active & Sportive

LIMOGES
ARTS DU FEU
ET INNOVATION

TARIF (1 séance)

5 euros pour les personnes domiciliées sur la commune de Limoges

8 euros pour les personnes domiciliées hors Limoges

	ACTIVITÉS	INTERVENANTS	HORAIRES/LIEUX	MATÉRIEL PRÊTÉ	ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR	CONDITIONS
MARDI les 6, 13, 20 et 27 juin	Descente de la Vienne en canoë-kayak	Guillaume	18h - 20h Base nautique municipale, côté kayak - 14 rue Victor-Duruy	prêt du canoë, de la pagaie, du gilet	Prévoir chaussures pouvant aller dans l'eau (obligatoire), prendre une tenue adaptée à la météo	Savoir nager (attestation à signer sur place)
	Stand Up Paddle Initiation - découverte	Bertrand	18h - 20h Base nautique municipale, côté kayak - 14 rue Victor-Duruy	prêt de 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)
MERCREDI les 7, 14, 21 et 28 juin	Stand Up Paddle Balade sur la Vienne	Bertrand	18h - 20h Base nautique municipale, côté kayak - 14 rue Victor-Duruy	prêt de 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 tenir debout sur sa planche Savoir nager (attestation à signer sur place)
	Padel (activité ludique dérivée du tennis)	Stéphanie	18h - 20h Tennis du Bas-Fargeas, 41 rue de Feytiat (Club Limoges Bas-Fargeas Tennis)	Matériel prêté	Prévoir tenue et chaussures de sport (tennis)	
	Yoga en extérieur	Élodie	18h30 - 19h30 Base nautique municipale, côté kayak - 14 rue Victor-Duruy		Prévoir tenue de sport + tapis de sol ou grande serviette de bain + bouteille d'eau	
JEUDI les 8, 15, 22 et 29 juin	Yoga en extérieur	Élodie	18h30 - 19h30 Base nautique municipale, côté kayak - 14 rue Victor-Duruy		Prévoir tenue de sport + tapis de sol ou grande serviette de bain + bouteille d'eau	
	Descente de la Vienne en canoë-kayak	Guillaume	18h - 20h Base nautique municipale, côté kayak, 14 rue Victor-Duruy	Prêt du canoë, de la pagaie, du gilet	Prévoir chaussures pouvant aller dans l'eau (obligatoire), prendre une tenue adaptée à la météo	Savoir nager (attestation à signer sur place)