

50 ans et plus...
...osez le sport



LES PRINTEMPS SPORTIFS DE LIMOGES

Printemps sportifs "en salle" du 20 janvier au 27 mars 2020

Printemps sportifs "nature" du 6 avril au 12 juin 2020

INSCRIPTIONS DU 7 au 16 JANVIER 2020 POUR LES DEUX PÉRIODES

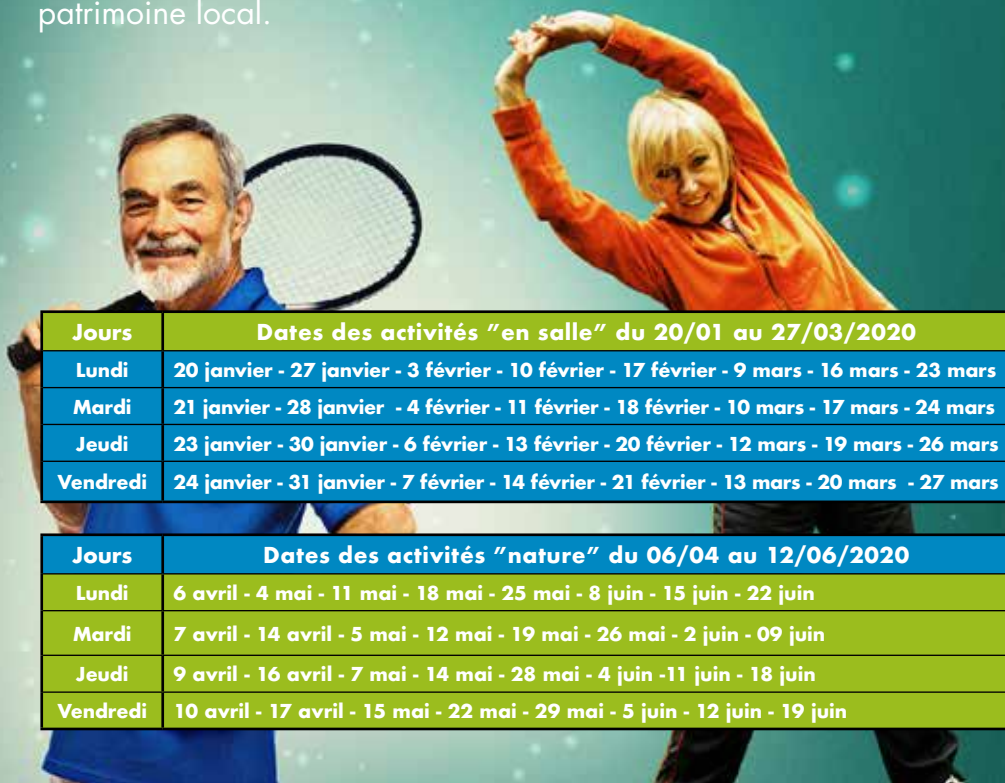
Activez votre vieOsez le sport

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 pour la période " en salle" et 2 maximum pour la période "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.



Jours	Dates des activités "en salle" du 20/01 au 27/03/2020
Lundi	20 janvier - 27 janvier - 3 février - 10 février - 17 février - 9 mars - 16 mars - 23 mars
Mardi	21 janvier - 28 janvier - 4 février - 11 février - 18 février - 10 mars - 17 mars - 24 mars
Jeudi	23 janvier - 30 janvier - 6 février - 13 février - 20 février - 12 mars - 19 mars - 26 mars
Vendredi	24 janvier - 31 janvier - 7 février - 14 février - 21 février - 13 mars - 20 mars - 27 mars

Jours	Dates des activités "nature" du 06/04 au 12/06/2020
Lundi	6 avril - 4 mai - 11 mai - 18 mai - 25 mai - 8 juin - 15 juin - 22 juin
Mardi	7 avril - 14 avril - 5 mai - 12 mai - 19 mai - 26 mai - 2 juin - 09 juin
Jeudi	9 avril - 16 avril - 7 mai - 14 mai - 28 mai - 4 juin -11 juin - 18 juin
Vendredi	10 avril - 17 avril - 15 mai - 22 mai - 29 mai - 5 juin - 12 juin - 19 juin

Lieux des activités

+ d'infos <http://limoges.plan-interactif.com/>

BASE NAUTIQUE

Port du Naveix

14 rue Victor-Duruy

 à proximité : lignes 5, 8, 18, 34

 arrêt Jean-gagnant

BOWLING CLUB LIMOUSIN

La lande du Chazaud - route de Boisseuil

87220 Feytiat

 lignes 15, 32

 arrêt La lande du Chazaud

CLIMB UP


25 rue de Douai

 lignes 4, 24, 44

 arrêt Georges-Pompidou

GOLF MUNICIPAL

Avenue du Golf

 lignes 4, 15, 24, 62

 arrêt pôle Saint-Lazare

GYMNASSE JEAN-LE-BAIL

11 rue Jean-Le-Bail

 ligne 8

 arrêt Jean-Le-Bail

à proximité : lignes 14, 16

GYMNASSE DE BUXEROLLES

rue Faraday

 à proximité : ligne 41

 arrêt Mas-Gigou

PISCINE DE SAINT-LAZARE

6 rue Jules-Noël

 lignes 4, 15, 24, 62

 arrêt pôle Saint-Lazare

MAISON DES SPORTS

35 boulevard de Beaublanc

 lignes 2, 4, 14, 37, 41

 arrêt stade municipal

PISCINE DE BEAUBLANC

23 boulevard de Beaublanc

 lignes 4, 25, 37, 38

 arrêt stade municipal

SALLE TENNIS DE TABLE

ALOUETTE FOYER CLUB

18-22 rue Eugène-varlin

 lignes 1, 32,35

AÉRODROME DE BELLEGARDE

rue de la Baconie

GYMNASSE GRELLET

1 rue Grellet

 ligne 1

 arrêt céramique

SALLE DE DANSE

MAISON DE QUARTIER

DU VAL DE L'AURENCE

13 rue Jules-Ladoumègue

 ligne 8

 arrêt Jean-le-Bail

LIMOGES TENNIS CLUB GARDEN

41 rue Casimir-Ranson

 lignes 10,12,21

 arrêt carrefour Beaupeyrat

 lignes 5, D5

 arrêt Casimir-Ranson

BOULODROME

allée du Moulin-Pinard

 ligne 20

TENNIS BAS-FARGEAS

41bis rue de Feytiat

 lignes 1 et 35

GYMNASSE DU PETIT-BEAUBREUIL

2 rue du château d'eau

 ligne 10

19 activités au choix

Adaptées à votre niveau de forme

PRINTEMPS SPORTIFS EN SALLE du 20 janvier au 27 mars 2020

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
AÏKIDO CA : 10	10h - 11h30 Dojo du Petit-Beaubreuil			
AQUAPHOBIE CA : 10		12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau) Piscine de Saint-Lazare		
AVIFIT (aviron en salle renforcement musculaire en musique) CA : 10	10h - 11h Base nautique			
BADMINTON CA : 12				10h - 12h Gymnase de Grellet
BOULES LYONNAISES CA : 16		15h - 17h Boulodrome du Moulin-Pinard		
BOWLING CA : 24			10h - 12h Bowling Le Bas-Faure	
ÉCHECS & MÉMOIRE CA : 12				14h - 15h30 Maison des sports - salle n° 1
ÉQUILIBRE CA : 14		9h - 10h Gymnase Jean- le-Bail - salle spécialisée		
ÉQUILIBRE CA : 14		10h30 - 11h30 Gymnase Jean- le-Bail - salle spécialisée		

CA : capacité d'accueil - activités classées par ordre alphabétique

Échelle de ressenti d'intensité de l'effort

Soutenu respiration difficile, conversation pratiquement

PRINTEMPS SPORTIFS EN SALLE du 20 janvier au 27 mars 2020

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
ESCALADE EN SALLE CA : 15		14h - 16h Salle d'escalade Climb Up		
GOLF CA : 16				10h - 12h Golf Saint-Lazare
GYM DOUCE CA : 14				10h30 - 11h30 Gymnase Jean- le-Bail - salle spécialisée
PLONGÉE SUBAQUATIQUE EN PISCINE CA : 8		21h - 22h30 Piscine de Beaublanc		
STRETCHING GLOBAL ACTIF CA : 12			9h - 10h Gymnase Jean- le-Bail - salle spécialisée	
STRETCHING GLOBAL ACTIF CA : 12			10h30 - 11h30 Gymnase Jean- le-Bail - salle spécialisée	
TENNIS DE TABLE CA : 12				9h30 - 11h Salle de l'Alouette foyer club
TIR À L'ARC CA : 18			9h30 - 11h30 Gymnase de Buxerolles	
YOGA CA : 16		10h - 11h Grande salle Maison de quartier du Val de l'Aurence		

Avant de choisir une ou plusieurs activités, soyez à l'écoute de votre corps pour un meilleur dosage de vos efforts : 2 activités maximum par période.

Les groupes seront constitués de façon homogène.

13 activités au choix

Adaptées à votre niveau de forme

PRINTEMPS SPORTIFS NATURE du 6 avril au 12 juin 2020

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
AQUAGYM CA : 24		12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau) Piscine de Saint-Lazare		
AVIRON CA : 12	14h - 16h Base nautique			
GOLF CA : 16				10h - 12h Golf de Saint-Lazare
INITIATION VÉLO ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (V'LIM) CA : 8 <i>réservé aux débutants</i>				10h - 11h30 RDV selon différents circuits situés dans Limoges * * *
MARCHE AVEC BÂTONS CA : 20			14h - 16h RDV selon les sites *	
MARCHE PARCOURS SANTÉ (marche individualisée) CA : 20			10h - 11h30 Bords de Vienne (parcours destination bien-être)	
PADEL CA : 10 sport ludique dérivé du tennis		15h - 16h30 Bas-Fargeas		

CA : capacité d'accueil - activités classées par ordre alphabétique

Échelle de ressenti d'intensité de l'effort

Soutenu respiration difficile, conversation pratiquement

PRINTEMPS SPORTIFS **NATURE** du 6 avril au 12 juin 2020

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
PÉTANQUE CA : 18	14h - 16h Boulodrome du Moulin-Pinard			
RANDO CANOË CA : 12				14h - 17h Base nautique municipale
RANDONNÉE PÉDESTRE CA : 30	14h - 17h RDV selon les sites**			
STAND UP PADDLE CA : 8 <i>(sport nautique ou le pratiquant se tient debout sur une planche)</i>		14h - 16h Base nautique municipale		
TENNIS SUR TERRE* BATTUE CA : 10	16h15 - 17h15 Limoges Tennis Club Garden			
VOL À VOILE <i>(planneur)</i> CA : 6	14h - 18h Aérodrome Bellegarde			

* marche avec bâtons : 4 sites (1^{re} séance rdv base nautique municipale en bords de Vienne puis Uzurat, bois de La Bastide, bois des Vaseix)

** 1^{re} randonnée pédestre RDV Base nautique municipale

*** 1^{re} séance vélo assistance électrique (V'Lim) : rdv base nautique municipale

Avant de choisir une ou plusieurs activités, soyez à l'écoute de votre corps pour un meilleur dosage de vos efforts : 2 activités maximum par période.

Les groupes seront constitués de façon homogène.

Comment s'inscrire ?

Du mardi 7 janvier au jeudi 16 janvier 2020 pour
les 2 périodes, de 9h à 12h et de 14h à 17h

Où ?

Maison des sports de Beaublanc

35 boulevard de Beaublanc - 87100 Limoges

Courriel : animation.sportive@limoges.fr

9h à 12h / 14h à 17h - Tél.: 05 55 38 50 55

**Seuls les renseignements sont donnés par
téléphone et en aucun cas une inscription n'est
possible par ce moyen.**

Téléchargement du dossier d'inscription de la fiche bilan sport
santé et du règlement intérieur sur

limoges.fr : rubrique : "Dynamique", "Animations et
activités à l'année", "Seniors, Printemps Sportifs"



Conditions d'inscription

- Être âgé(e) de 50 ans et plus.
- Ne pas être licencié(e) dans la discipline choisie.
- Priorité sera donnée à ceux qui n'ont jamais participé à la discipline choisie.

Pièces à fournir

• La fiche bilan sport santé comprenant le certificat médical de non contre-indication aux activités choisies, à transmettre avant **le 17 janvier 2020 pour les Printemps Sportifs en "salle" et le 3 avril 2020 pour les Printemps Sportifs "nature"**.

- Un justificatif de domicile pour les habitants de Limoges.
- L'attestation d'assurance responsabilité civile.
- Le paiement (chèque ou espèces).

L'inscription est définitive uniquement lorsque le dossier est complet.

Tarifs

	une activité (8 séances)
Personnes domiciliées à Limoges	14 €
Personnes domiciliées hors Limoges	24 €

Toute inscription à une activité ne fera l'objet d'aucun remboursement sauf en cas d'inaptitude médicale ou annulation par le Service des Activités Physiques et Sportives.

Activez votre vieOsez le sport

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 bienfai- sante
Inactivité importante	< 3 000	0
Activité faible	3 000 à 6 000	15
Recommandation	plus de 10 000	30



Contacts associations partenaires :

Limoges Tennis Club Garden :

<http://www.ltcg.eu/>

Club subaquatique de Limoges :

<http://clubsublimoges.fr/>

Comité départemental de tennis de table :

<http://www.liguelimousintt.fr/>

ASPTT Canoë :

<https://limoges.asptt.com/les-activites/canoe-kayak-saison-estivale/>

Échiquier club du Limousin :

<http://www.echiquier-limousin.com/>

ALSA :

<http://planeur.limoges.free.fr/planeur.limoges/accueil.html>

Comité de pétanque :

<https://www.petanque87.fr/>

Boules lyonnaises :

<https://cbd8723.sportsregions.fr/>

Aïkido :

aikidoharmonieclub.free.fr

EPGV :

<https://www.sport-sante.fr/>

Aviron :

<https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges>

Limoges Métropole - Communauté Urbaine / V'Lim :

<http://www.limoges-metropole.fr/>

À vos agendas

- Les activités débuteront
le lundi 20 janvier 2020
pour les Printemps Sportifs "en salle"
et
le lundi 6 avril 2020
pour les Printemps Sportifs "nature"
soit 8 semaines d'activités hors vacances
scolaires.

La priorité sera donnée à ceux qui n'ont
jamais participé à la discipline choisie.

- **Jeudi 2 avril 2020**
Randonnée conviviale
9h-14h
Rendez-vous boulodrome du Moulin-Pinard
cette journée ouverte
à tous donne l'occasion
de découvrir avec
vos amis le patrimoine
local.

Direction des sports
Service des activités physiques et sportives
Maison des sports
35 bd de Beaublanc
87100 Limoges
tél : 05 55 38 50 55

limoges.fr

