



LIMOGES

Les "Santé"-vous bien,
osez le sport après 50 ans !

2025 **PRINTEMPS** 

**INSCRIPTIONS
DÈS LE 9 JANVIER**

SPORTIFS

en salle : 20 janv > 28 mars

nature : 31 mars > 20 juin

Renseignements 05 55 45 65 50 ou sur limoges.fr



Les PRINTEMPS SPORTIFS EN SALLE du 20 JANVIER au 28 MARS 2025 (Pas d'activité pendant les vacances scolaires d'hiver)

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	CAPACITÉ D'ACCUEIL	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
LUNDI	ADRESSE soutenue	8	PADEL Red Star Padel Tennis Club	Terrains couverts - Red Star Padel Tennis Club 81 rue de Beaupuy	15h - 16h30	20 janv	27 janv	3 fév	10 fév	17 fév	10 mars	17 mars	24 mars
	ADRESSE modérée	12	TENNIS DE TABLE Comité 87 tennis de table	Salle de tennis de table - Alouette Foyer Club 18 - 22 rue Eugène-Varlin	10h - 12h								
MARDI	ADRESSE soutenue	12	VÉLO SUR PISTE Éducateur sportif du vélodrome	Vélodrome Raymond-Poulidor rue de Mortemart 87270 Bonnac-la-Côte	14h - 15h30	21 janv	28 janv	4 fév	11 fév	18 fév	11 mars	18 mars	25 mars
	SANTÉ légère	14	YOGA Élodie	Grande salle - Maison de quartier du Val de l'Aurence 13 rue Jules-Ladoumègue	10h - 11h								
	SANTÉ modérée	12	PILATES CODEP EPGV	Gymnase Jean-Le-Bail - Dojo (rez-de-chaussée) 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30								
	SANTÉ légère	10	AQUAPHOBIE Stéphanie	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	SANTÉ légère	6	APPRENTISSAGE DE LA NATATION (réservé aux personnes ne sachant pas nager et n'ayant pas peur de l'eau) MNS (maître nageur sauveteur)	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	SANTÉ modérée	8	ESCALADE EN SALLE Bertrand	Salle d'escalade Climb-up 25 rue de Douai	14h - 16h								
	NATURE légère	8	PLONGÉE SUBAQUATIQUE Club subaquatique de Limoges	Piscine municipale de Beaublanc 23 Bd de Beaublanc	21h - 22h30								
	ADRESSE légère	24	BOWLING Comité 87 de bowling et de sports de quilles	Bowling Le Bas-Faure Lande du Chazaud, route de Boisseuil 87220 Feytiat	14h - 16h								
SANTÉ légère	14	ÉCHECS ET MÉMOIRE Rewi	Salle de presse Grand stade de Beaublanc	10h30 - 12h									
SANTÉ légère	20	DANSE COUNTRY Aurélie	salle municipale de danse du Vigenal 9 rue du Docteur-Jacquet	10h - 11h30									
ADRESSE légère	18	TIR À L'ARC (débutants et confirmés) Stéphanie et Élodie	Gymnase de Buxerolles rue Faraday	9h30 - 11h30									
VENDREDI	ADRESSE soutenue	14	BADMINTON Guillaume J.	Gymnase Grellet 1 rue Grellet	10h - 12h	24 jan	31 janv	7 fév	14 fév	21 fév	14 mars	21 mars	28 mars
	ADRESSE légère	12	GOLF éducateur sportif du Golf de St-Lazare	Golf de Saint-Lazare avenue du Golf	10h - 12h								
	SANTÉ légère	12	ÉQUILIBRE DÉBUTANTS Bertrand	Base nautique municipale bords de Vienne Port du Naveix - 14 rue Victor-Duruy	14h - 15h								
	SANTÉ légère	12	ÉQUILIBRE CONFIRMÉS Bertrand	Base nautique municipale bords de Vienne Port du Naveix - 14 rue Victor-Duruy	15h30 - 16h30								
	SANTÉ soutenue	8	AVIFIT-AVIRON FITNESS (aviron en salle renforcement musculaire en musique) - Guillaume D.	Base nautique municipale bords de Vienne Port du Naveix - 14 rue Victor-Duruy	10h30 - 11h30								
	SANTÉ légère	10	GYM DOUCE Vincent	Grande salle maison de quartier du Val de l'Aurence 13 rue Jules-Ladoumègue	14h30 - 15h30								
	SANTÉ légère	10	ATELIER ÉTIREMENTS "Stretching global actif" (prévention, maintien et récupération) - Vincent	Centre culturel municipal Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30								

Les PRINTEMPS SPORTIFS NATURE du 31 MARS au 20 JUIN 2025

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	CAPACITÉ D'ACCUEIL	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
LUNDI	NATURE modérée	12	LONGE-CÔTE / MARCHE AQUATIQUE (combinaison prêtée) CDRP 87	Lac de Saint-Pardoux Rendez-vous plage de Santrop - Saint-Pardoux	15h/17h (15h30 - 16h30 dans l'eau)	31 mars	7 avril	14 avril	5 mai	12 mai	19 mai	2 juin	16 juin
	NATURE modérée	8	LONGE-CÔTE / MARCHE AQUATIQUE (combinaison prêtée) CDRP 87	Lac de Saint-Pardoux - transport minibus Départ et retour parc des sports de Beaublanc	14h/17h30 (15h30 - 16h30 dans l'eau)								
MARDI	SANTÉ soutenue	24	AQUAGYM Stéphanie	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h/13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)	1 ^{er} avril	8 avril	15 avril	6 mai	13 mai	20 mai	3 juin	10 juin
	ADRESSE soutenue	8	PADEL (sport ludique dérivé du tennis) Stéphanie	Terrain du Limoges Tennis Bas-Fargeas 41 bis rue de Feytiat	10h - 12h								
	SANTÉ légère	14	YOGA EN EXTÉRIEUR Élodie	Parc du Talweg Rendez-vous gymnase Jean-le-Bail - 11 rue Jean-le-Bail	10h - 11h								
	SANTÉ modérée	6	GRIMPE ENCADRÉE DANS LES ARBRES (GEA) Bertrand	Parc des sports de Beaublanc rendez-vous conciergerie entrée du parc	14h - 16h								
	SANTÉ légère	12	MARCHE 6 KM MAXI (avec ou sans bâtons) Vincent	Différents lieux dans Limoges 1 ^{re} séance RDV base nautique municipale des bords de Vienne (rue Victor-Duruy)	10h - 11h30								
	NATURE modérée	12	STAND UP PADDLE Guillaume J. et Guillaume D.	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix - 14 rue Victor-Duruy	14h - 16h								
JEUDI	NATURE soutenue	8	AVIRON Club nautique de Limoges	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix - 14 rue Victor-Duruy	10h - 11h30	3 avril	10 avril	17 avril	15 mai	22 mai	5 juin	12 juin	19 juin
	SANTÉ soutenue	6	TENNIS SUR TERRE BATTUE Limoges Tennis Club Garden	Limoges Tennis Club Garden 41 rue Casimir-Ranson	11h - 12h								
VENDREDI	ADRESSE légère	12	GOLF éducateur sportif du Golf de Saint-Lazare	Golf de Saint-Lazare avenue du Golf	10h - 12h	4 avril	11 avril	18 avril	16 mai	23 mai	6 juin	13 juin	20 juin
	SANTÉ modérée	30	RANDONNÉE PÉDESTRE Vincent et Élodie	RDV selon les sites (Limoges et hors Limoges) 1 ^{re} séance RDV base nautique municipale des bords de Vienne (rue Victor-Duruy)	9h30 - 12h30								
	NATURE modérée	12	RANDONNÉE CANOË Guillaume et Bertrand	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix - 14 rue Victor-Duruy	14h - 17h								
	ADRESSE soutenue	14	PICKLEBALL (ou tennis léger) Stéphanie	Gymnase Grellet 1 rue Grellet	10h - 12h								

ÉCHELLE D'INTENSITÉ DE L'EFFORT

légère	respiration normale, effort agréable
modérée	respiration accélérée, conversation possible
soutenue	respiration difficile, conversation pratiquement impossible

POUR TOUT RENSEIGNEMENT
OU SIGNALEMENT D'ABSENCE

05 55 45 65 50

“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 et structures 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/
Club Nautique de Limoges Aviron : https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges
Limoges Métropole - Communauté Urbaine / Vélodrome Communautaire Raymond Poulidor
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://limogebasfargeastennis.fr

Comment s'inscrire ?

Inscription pour les 2 périodes

à partir du jeudi 9 janvier 2025, dès 8h30

- **Soit par internet sur limoges.fr** pour les personnes ayant déjà un compte sur le portail citoyen de la Ville (réservation et paiement des séances en ligne à partir du jeudi 9 janvier dès 8h30) ;
- **Soit sur RDV au service des sports** pour :
 - la **création de compte** sur le portail citoyen de la Ville ;
 - la **réservation et le paiement sur place** des séances à partir du jeudi 9 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.

Nouveauté 2025

Les rendez-vous se tiennent

**Service des activités
physiques et sportives**

Groupe scolaire Cognac

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

Tarifs

UNE ACTIVITÉ = 8 SÉANCES

Personnes DOMICILIÉES à Limoges	22,70 €
Personnes DOMICILIÉES HORS Limoges	40 €

“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 2025 à PARTIR du JEUDI 9 JANVIER 2025**
- Les **PRINTEMPS SPORTIFS EN SALLE du 20 JANVIER au 28 MARS 2025**
- Mardi 27 mai 2025 **GRANDE RANDONNÉE CONVIVIALE 9H - 12H** - RDV base nautique de Limoges
Gratuite et ouverte à tous les participants des Printemps Sportifs 2025.
Possibilité de poursuivre la matinée par un pique-nique en bords de Vienne.
- Les **PRINTEMPS SPORTIFS NATURE du 31 MARS au 20 JUIN 2025**

DIRECTION DES SPORTS - SERVICE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Groupe scolaire Cognac - 27 rue Eusèbe-Bombal - 87100 Limoges

tél : 05 55 45 65 50

sports.animation@limoges.fr

limoges.fr