

# “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 partenaires

AS Saint-Louis-de-Gonzague : <a href="https://www.slg-limoges.fr/">https://www.slg-limoges.fr/</a>
Club Nautique de Limoges Aviron : <a href="https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges">https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges</a>
Limoges Métropole – Communauté Urbaine / Vélodrome Communautaire Raymond Poulidor
Limoges Tennis Club Garden : <a href="http://www.ltcg.eu/">http://www.ltcg.eu/</a>
Club Subaquatique de Limoges : <a href="http://clubsublimoges.fr">http://clubsublimoges.fr</a>
Red Star Padel Tennis Club : <a href="http://club.fft.fr/tc.redstar">club.fft.fr/tc.redstar</a>
Comité 87 de Bowling et de Sports de Quilles : <a href="https://cd-ffbsq-87-bowling.clubeo.com">https://cd-ffbsq-87-bowling.clubeo.com</a>
Comité 87 de Tennis de Table : <a href="http://cdtt87.fr">cdtt87.fr</a>
Limoges Bas-Fargeas Tennis Club : <a href="https://limogebasfargeastennis.fr">https://limogebasfargeastennis.fr</a>

## Structures sportives partenaires

Domaine du golf de Saint-Lazare : <a href="https://ledomainedugolf.fr/le-golf/">https://ledomainedugolf.fr/le-golf/</a>
Comité départemental de randonnée pédestre 87 : <a href="https://www.haute-vienneffrandonnee.fr/nouveau%C3%A9-la-marche-aquatique/">https://www.haute-vienneffrandonnee.fr/nouveau%C3%A9-la-marche-aquatique/</a>
CODEP EPGV 87 : <a href="https://www.sport-sante.fr/">https://www.sport-sante.fr/</a>
Lily’s art : <a href="http://www.lilysart.fr">www.lilysart.fr</a>
Cathy sophroloj : <a href="http://www.cathysophrologie.com">www.cathysophrologie.com</a>

## Comment s’inscrire ? Inscription pour les 2 périodes à partir du mardi 6 janvier 2026, dès 8h30

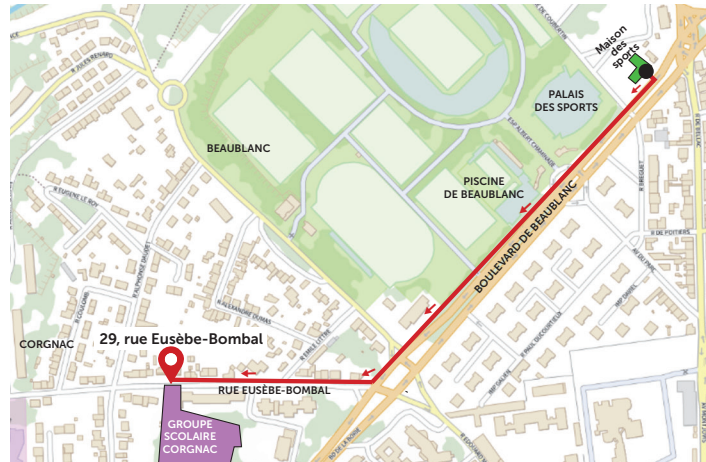
- **Soit par internet sur limoges.fr** pour les personnes ayant déjà un compte sur le portail citoyen de la Ville (réservation et paiement des séances en ligne à partir du mardi 6 janvier dès 8h30) ;
- **Soit sur RDV au service des sports** pour :
  - la **création de compte** sur le portail citoyen de la Ville ;
  - la **réservation et le paiement sur place** des séances à partir du mardi 6 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 Corgnac**  
**29 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	23,20 €
Personnes DOMICILIÉES HORS Limoges	40,80 €

# “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 2026 à PARTIR du MARDI 6 JANVIER 2026 par internet ou sur place **UNIQUEMENT** sur RDV
- Les PRINTEMPS SPORTIFS **EN SALLE** du 19 JANVIER au 27 MARS 2026
- **GRANDE RANDONNÉE CONVIVIALE 9H - 12H** le vendredi 24 avril 2026.  
RDV base nautique de Limoges  
Gratuite et ouverte à tous les participants des Printemps Sportifs 2026.  
Possibilité de poursuivre la matinée par un pique-nique en bords de Vienne.
- Les PRINTEMPS SPORTIFS **NATURE** du 20 AVRIL au 26 JUIN 2026

**DIRECTION DES SPORTS – SERVICE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES**

Groupe scolaire Corgnac – 29 rue Eusèbe-Bombal – 87100 Limoges

tél. : 05 55 45 65 50

[sports.animation@limoges.fr](mailto:sports.animation@limoges.fr)

[limoges.fr](http://limoges.fr)

**LIMOGES**

“Santé” –vous bien, osez le sport après 50 ans !

**2026 Les PRINTEMPS SPORTIFS**

**INSCRIPTIONS DÈS LE 6 JANVIER**

en salle : 19 janv > 27 mars  
nature : 20 avril > 26 juin

**Renseignements 05 55 45 65 50 ou sur limoges.fr**

Active & Sportive  
LIMOGES ville santé citoyenne  
LIMOGES ARTS DU FEU ET INNOVATION

Les PRINTEMPS SPORTIFS EN SALLE du 19 JANVIER au 27 MARS 2026

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	CAPACITÉ D'ACCUEIL	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
LUNDI	ADRESSE soutenue	PADEL * (sport ludique dérivé du tennis) encadré par Stéphanie et Djéné	8	Terrains couverts - Red Star Padel Tennis Club 81 rue de Beaupuy	15h - 16h30	19 janv	26 janv	2 fév	23 fév	2 mars	9 mars	16 mars	23 mars
	SANTÉ soutenue	YOGA FIT (renforcement - mobilité - respiration) encadré par Élodie	14	Gymnase Jean-Macé - Grande salle 11 rue de New-York	12h30 - 13h30								
	ADRESSE modérée	TENNIS DE TABLE encadré par Comité 87 tennis de table	12	Salle de tennis de table Alouette Foyer Club 18 - 22 rue Eugène-Varlin	10h - 12h								
MARDI	ADRESSE soutenue	VÉLO SUR PISTE encadré par l'éducateur sportif du Vélodrome et Vincent	12	Vélodrome Raymond-Poulidor rue de Mortemart 87270 Bonnac-la-Côte	14h - 15h30	20 janv	27 janv	3 fév	24 fév	3 mars	10 mars	17 mars	24 mars
	SANTÉ légère	YOGA DOUX *	14	Grande salle - Maison de quartier du Val de l'Aurence 13 rue Jules-Ladoumègue	9h30 - 10h30								
	ADRESSE légère	BILLARD (FRANÇAIS, 8 POOL...) encadré par l'Académie de Billard de Limoges	8	Salle de Billard de l'espace Charles-Silvestre 40 rue Charles Silvestre	10h - 11h30								
	SANTÉ légère	ATELIER ÉTIREMENTS (STRETCHING GLOBAL ACTIF) pour prévention, maintien et récupération encadré par Vincent	10	Grande salle - Maison de quartier du Val de l'Aurence 13 rue Jules-Ladoumègue	11h - 12h								
	SANTÉ légère	AQUAPHOBIE encadré par Stéphanie	10	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	SANTÉ légère	APPRENTISSAGE NATATION (réservé aux personnes ne sachant pas nager et n'ayant pas peur de l'eau) encadré par Olivier	6	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	ADRESSE modérée	LASER RUN Combiné tir au pistolet laser et marche active ou course encadré par Olivier	12	Gymnase de Buxerolles rue Faraday	9h30h - 11h								
	SANTÉ modérée	ESCALADE EN SALLE encadré par Guillaume D. et Guillaume J.	12	Salle d'escalade Climb-up 25 rue de Douai	14h - 16h								
JEUDI	ADRESSE légère	BOWLING encadré par le Comité 87 de bowling et de sports de quilles	24	Bowling Le Bas-Faure Lande du Chazaud - route de Boisseuil 87220 Feytiat - La Lande	14h - 16h	22 janv	29 janv	5 fév	26 fév	5 mars	12 mars	19 mars	26 mars
	SANTÉ légère	DANSE COUNTRY encadrée par Lily's Art	20	Salle municipale de danse du Vigenal 9 rue du Docteur-Jacquet 87100 Limoges	10h - 11h30								
	ADRESSE légère	TIR À L'ARC encadré par Stéphanie et Élodie	18	Gymnase de Buxerolles rue Faraday	9h30 - 11h30								
VENDREDI	ADRESSE soutenue	BADMINTON encadré par Guillaume Juge	8	Gymnase Grellet 1 rue Grellet	10h - 12h	23 jan	30 janv	6 fév	27 fév	6 mars	13 mars	20 mars	27 mars
	ADRESSE soutenue	PICKLEBALL (SPORT DÉRIVÉ DU TENNIS) encadré par Stéphanie	8	Gymnase Grellet 1 rue Grellet	10h - 12h								
	ADRESSE légère	INITIATION GOLF *	12	Golf de Saint-Lazare avenue du Golf	10h - 12h								
	SANTÉ légère	ÉQUILIBRE renforcer sa mobilité, améliorer sa stabilité et sa posture encadré par Olivier et Guillaume J	15	Gymnase Faugeras 3 rue Bill-Coleman	14h30 - 16h								
	SANTÉ soutenue	AVIFIT-AVIRON FITNESS aviron en salle renforcement musculaire en musique encadré par Guillaume	8	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix - 14 rue Victor-Duruy	10h30 - 11h30								
	SANTÉ légère	GYM DOUCE encadré par Vincent et Djéné	10	Grande salle - Maison de quartier du Val de l'Aurence 13 rue Jules-Ladoumègue	14h30 - 15h30								
	SANTÉ légère	RENFORCEMENTS DOUX ET ÉTIREMENTS SUR CHAISE encadré par AS Saint Louis de Gonzague	12	Salle de La Saint-Louis-de-Gonzague 31 rue des Coopérateurs	16h - 17h								

Les PRINTEMPS SPORTIFS NATURE du 20 AVRIL au 26 JUIN 2026

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	CAPACITÉ D'ACCUEIL	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
LUNDI	NATURE modérée	LONGE-CÔTE / MARCHE AQUATIQUE (combinaison prêtée) CDRP 87	12	Lac de Saint-Pardoux Rendez-vous plage de Santrop à Saint-Pardoux (parking de la piscine)	15h - 17h (15h30 - 16h30 dans l'eau)	20 avril	27 avril	4 mai	11 mai	18 mai	1 <sup>er</sup> juin	8 juin	15 juin
	NATURE modérée	LONGE-CÔTE / MARCHE AQUATIQUE (combinaison prêtée) CDRP 87	8	Lac de Saint-Pardoux - Transport minibus Départ et retour Parc des Sports de Beaublanc (RDV : entrée piscine d'hiver)	14h - 17h30 (15h30 - 16h30 dans l'eau)								
	SANTÉ légère	SOPHRO RANDO Marche collective d'éveil (corps et esprit) encadré par Cathy Sophrolo'j	10	RDV : différents lieux dans Limoges *	10h - 11h30								
MARDI	SANTÉ soutenue	AQUAGYM encadré par Stéphanie	30	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)	21 avril	28 avril	5 mai	12 mai	19 mai	26 mai	2 juin	9 juin
	SANTÉ modérée	PILATES encadré par l'EPGV	12	Gymnase Jean-Le-Bbail Dojo (situé au rez de chaussée) 11 rue Jean-Le-Bail	11h30 - 12h30								
	ADRESSE soutenue	PADEL * (sport ludique dérivé du tennis) encadré par Stéphanie	8	Terrain du Limoges Tennis Bas-Fargeas 41 bis rue de Feytiat	9h30 - 11h30								
	SANTÉ légère	YOGA DOUX *	14	Parc du Talweg - Jean-Le-Bail (repli en intérieur si mauvais temps)	10h - 11h								
	NATURE soutenue	AVIRON (réservé aux personnes sachant nager) encadré par le Club Nautique de Limoges	8	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix 14 rue Victor-Duruy	14h - 16h								
	SANTÉ légère	MARCHE 6 KM MAXI (avec ou sans bâtons) encadré par Vincent	16	RDV : différents lieux dans Limoges *	10h - 11h30								
	NATURE modérée	STAND UP PADDLE (réservé aux personnes sachant nager) encadré par Guillaume J et Olivier	12	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix 14 rue Victor-Duruy	14h30 - 16h30								
	NATURE légère	PLONGÉE SUBAQUATIQUE encadré par le Club Subaquatique de Limoges	8	Piscine municipale de Beaublanc 23 Bd de Beaublanc	21h - 22h30								
JEUDI	SANTÉ modérée	RANDONNÉE PÉDESTRE encadré par Vincent et Élodie	30	RDV selon les sites * (circuits Limoges et Hors Limoges)	9h30 - 12h30	23 avril	30 avril	7 mai	21 mai	28 mai	4 juin	11 juin	18 juin
	NATURE modérée	Grimpe Encadrée dans les Arbres encadré par Guillaume J	8	Parc des sports de Beaublanc	15h - 17h								
	NATURE modérée	RANDONNÉE CANOË (réservé aux personnes sachant nager) encadré par Guillaume D et Olivier	12	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix 14 rue Victor-Duruy	14h - 17h								
	SANTÉ soutenue	INITIATION AU TENNIS SUR TERRE BATTUE encadré par le Limoges Tennis Club Garden	6	Limoges Tennis Club Garden 41 rue Casimir-Ranson	17h15 - 18h15								
VENDREDI	ADRESSE légère	INITIATION AU GOLF * encadré par le Golf de Saint-Lazare	12	Golf de Saint-Lazare avenue du Golf	10h - 12h	24 avril	15 mai	22 mai	29 mai	5 juin	12 juin	19 juin	26 juin
	ADRESSE modérée	BASKET EN MARCHANT encadré par Djéné	12	Gymnase Grellet (salle bleue) 1 rue Grellet	10h - 11h30								

Échelle de ressenti d'intensité de l'effort

soutenue	Respiration difficile - conversation pratiquement impossible
modérée	Respiration accélérée - conversation possible
légère	Respiration normale - effort agréable

\* Première séance RDV Base nautique municipale des bords de Vienne (rue Victor-Duruy)  
\* 1 seul stage sur les 2 périodes par personne durant les Printemps Sportifs 2026

POUR TOUT RENSEIGNEMENT  
OU SIGNALEMENT D'ABSENCE

05 55 45 65 50