

“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 : https://www.slg-limoges.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://clubsulimoges.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://limogesbasfargeastennis.fr

Structures sportives partenaires

Domaine du golf de Saint-Lazare : https://ledomainedugolf.fr/le-golf/
Comité départemental de randonnée pédestre 87 : https://www.haute-viennefrandonnee.fr/nouveau%C3%A9-la-marche-aquatique/
CODEP EPGV 87 : https://www.sport-sante.fr/
Lily's art : www.lilysart.fr
Cathy sophroloj : www.cathysophrologie.com

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.

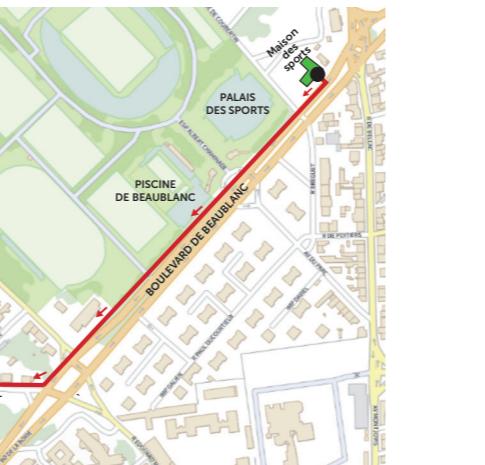
Nouveauté 2025

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**.

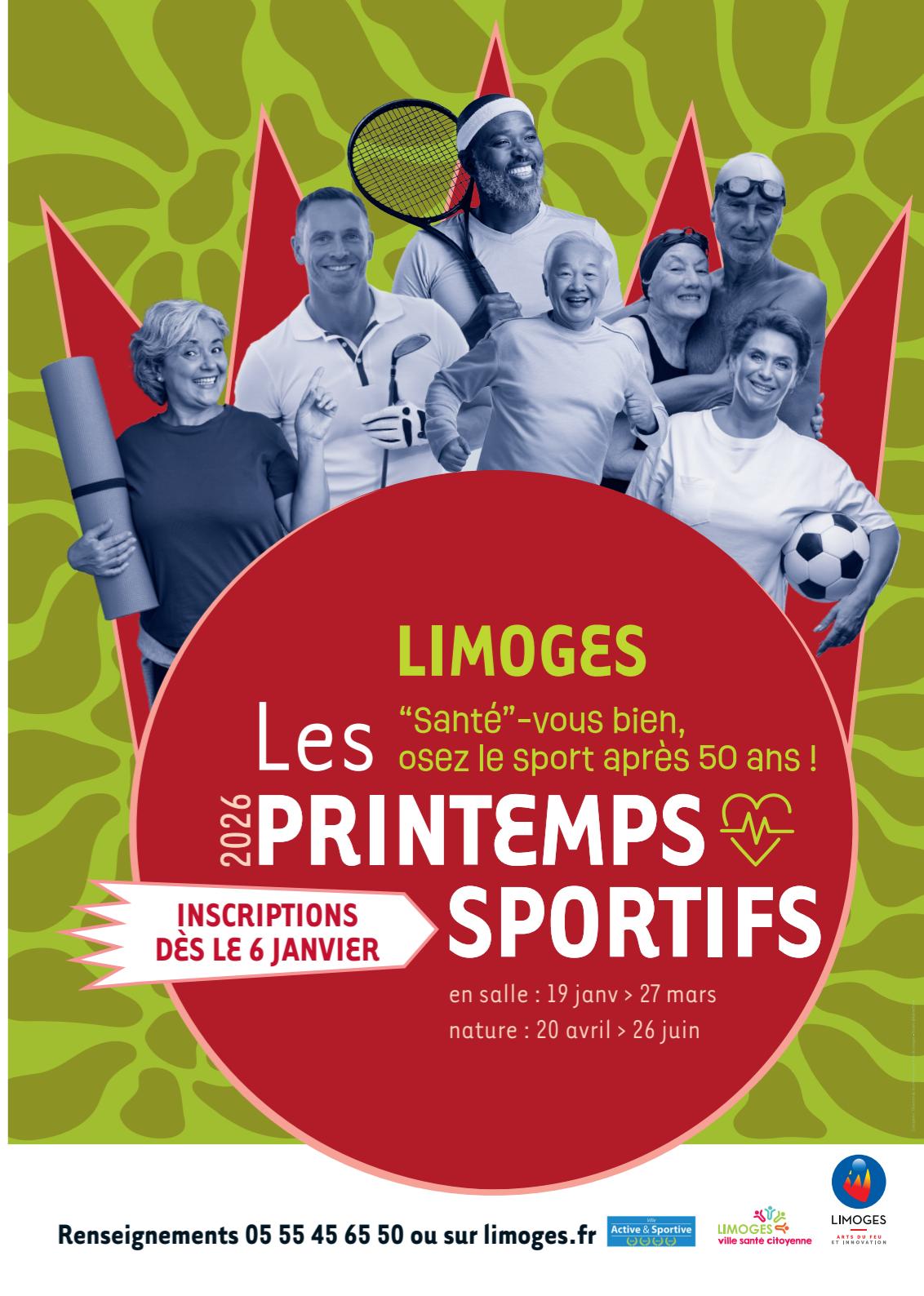
Privilégiiez une activité physique régulière, pratiquée de façon modérée et prolongée.

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 CONVIALE 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
limoges.fr



Renseignements 05 55 45 65 50 ou sur limoges.fr

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 Beaujouy	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 * encadré par Élodie	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 * encadré par l'éducateur sportif du Golf de St-Lazare	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	1er 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-Bail 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 * encadré par Élodie	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								
VENDREDI	SANTÉ soutenue	INITIATION AU TENNIS SUR TERRE BATTUE encadré par le Limoges Tennis Club Garden 41 rue Casimir-Ranson	6	Limoges Tennis Club Garden 41 rue Casimir-Ranson	17h15 - 18h15	24 avril	1 mai	22 mai	29 mai	5 juin	12 juin	19 juin	26 juin
	ADRESSE légère	INITIATION AU GOLF * encadré par le Golf de Saint-Lazare	12	Golf de Saint-Lazare avenue du Golf	10h - 12h								