

Les Printemps sportifs de Limoges Inscriptions du 7 au 16 janvier

Labellisée ville active et sportive et ville santé citoyenne, la Ville de Limoges propose aux personnes de plus de 50 ans l'opération Les Printemps Sportifs : « en salle » du 20 janvier au 27 mars et « nature » du 6 avril au 12 juin. Les inscriptions se dérouleront du 7 au 16 janvier pour les deux périodes.

Les Printemps Sportifs permettent aux plus de 50 ans, non licenciés dans un club sportif, de pratiquer une ou plusieurs activités physiques adaptées à leur niveau de forme (2 maximum pour la période « en salle » et 2 maximum pour la période « nature »). Pendant huit semaines pour chaque période, les participants peuvent choisir leurs activités en fonction de leur envie et de leur capacité physique. Ils sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés qui respectent les rythmes de chacun.

Du 20 janvier au 27 mars (période « en salle »), 16 activités sont proposées : aikido, aquaphobie, avifit, badminton, boules lyonnaises, bowling, échecs & mémoire, équilibre, escalade en salle, golf, gym douce, plongée subaquatique en piscine, stretching global actif, tennis de table, tir à l'arc, yoga.

Du 6 avril au 12 juin (période « nature »), les participants auront le choix parmi 13 activités : aquagym, golf, initiation vélo assistance électrique, marche avec bâtons, marche parcours santé, padel, pétanque, rando canoë, randonnée pédestre, stand up paddle, tennis sur terre battue et vol à voile.

Pour chacune des activités au choix, une échelle de ressenti d'intensité de l'effort est indiquée : léger, modéré ou soutenu.

Début des inscriptions mardi 7 janvier

Les inscriptions auront lieu du mardi 7 au jeudi 16 janvier (pour les deux périodes) à la Maison des sports de Beaublanc (35 boulevard de Beaublanc), du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Renseignements au 05 55 38 50 55. Tarifs : 14 € (par activité et pour 8 séances) pour les personnes domiciliées à Limoges et 24 € pour les personnes domiciliées hors Limoges.

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 ».

Un dépliant *Les Printemps Sportifs de Limoges* reprenant les calendriers d'activités, les tarifs et les modalités d'inscription, est disponible en mairie, à la direction des sports et sur **limoges.fr**

