



Les printemps sportifs de Limoges

La Mutualité Française Limousin s'engage dans « Les Printemps sportifs de la Ville de Limoges »
Inscrivez-vous dès le 30 janvier 2012

Dans le cadre de sa politique sportive et afin de participer à la promotion de la santé et du bien être par l'activité physique et sportive, **la Ville de Limoges, en partenariat avec la Mutualité Française Limousin, le CHU de Limoges-Comité de Liaison Alimentation Nutrition (CLAN) et le Mouvement sportif, proposera la huitième édition de l'opération baptisée « les Printemps sportifs ».**

Elle **s'adresse aux personnes de 50 ans et plus**, soucieuses de garder la forme en pratiquant à leur rythme une ou plusieurs activités physiques et sportives. En effet, à tout âge une pratique sportive adaptée aide à renforcer son capital-santé puisque le sport permet de stimuler le métabolisme, de conserver un poids stable et de diminuer les risques d'accidents cardiovasculaires.

8 semaines pour découvrir de multiples activités sportives du 12 mars au 25 mai 2012
(Hors vacances de Pâques)

Réunies au sein de 4 modules (forme, adresse, découverte et randonnée) les seniors pourront choisir de pratiquer **une formule de 1, 2 ou 3 activités.**

	MARDI	JEUDI	VENDREDI
module forme			
FORMULE A capacité d'accueil 14	Stretching (Jean Le Bail) 9h10h	Yoga (Jean Le Bail) 10h11h	Marche active (Buxerolles) 10h30/11h30
FORMULE B capacité d'accueil 14	Aquagym (Saint Lazare) 11h45 13h	Marche avec bâtons (RDV selon les sites) 9h30 11h	Gym douce (Jean Le Bail) 9h 10h
FORMULE C capacité d'accueil 18	Marche active (Jean Le Bail) 10h30 / 11h30		Aquagym (Saint Lazare) 11H45/13h
module adresse			
FORMULE D capacité d'accueil 14		Tir à l'arc (Buxerolles) 14H/16h	Golf 10h/12h
FORMULE E capacité d'accueil 16	Tir à l'arc (Gymnase Buxerolles) 14H/16h	Tennis (Gymnase Buxerolles) 14h/16h	
module découverte			
FORMULE F capacité d'accueil 16	Aquagym (Saint Lazare) 11H45/13h		Bowling (Le bas Faure-Feytiat) 15h/17h
FORMULE G capacité d'accueil 14		Marche avec bâtons (RDV selon les sites) 9h30/11h	Balade Rand'O (RDV selon les sites) 14h30/16h30

module randonnée			
FORMULE h capacité d'accueil 40	Randonnée pédestre (RDV selon les sites) 14H/17h		
FORMULE i capacité d'accueil 14		Rando canoë (RDV base nautique) 14H/17h	
FORMULE j capacité d'accueil 12			Rando VTT (RDV selon sites) 14H/16h

Les tarifs

	Module Forme (3 activités)	Module Découverte ou Forme (2 activités) ou Adresse	Module randonnée Pédestre ou canoë kayak ou Vélo tout chemin
Personnes domiciliées à Limoges	30.50 €	20.50 €	10.50 €
Personnes domiciliées hors territoire de la commune	40.50 €	30.50 €	15.50 €

Lancement de l'opération Lundi 12 mars 2012.

Conférence débat à la salle de conférence de la BFM de Limoges.

Les personnes inscrites pour participer à l'opération les Printemps sportifs seront conviées **lundi 12 mars à 13h45** à assister une **conférence axée sur le sport la santé et la nutrition**. Intervenants : médecins du centre médico-sportif, Mutualité Française Limousin, diététicienne CHU Limoges-CLAN.

Les dépliants, contenant tous les renseignements pratiques et le détail sur les modalités d'inscriptions sont téléchargeables sur le site Internet de la ville de Limoges :

www.ville-limoges.fr (rubriques «sport» et «actualité») à partir du 16 janvier 2012.

Les inscriptions débuteront à partir du 30 janvier et jusqu'au 17 février 2011 au **05 55 38 50 55**, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.