

CETTE ANNÉE

# PRENEZ DE L'ÉLAN !



**ELAN SPORTIF**  
et ELFES  
de **LIMOGES**

**1 LIEU UNIQUE**

POUR

**TOUTE LA  
FAMILLE**

**1000 M<sup>2</sup>**

POUR PRATIQUER  
VOS ACTIVITÉS  
PHYSIQUES

# ENFANTS & ADOS

Reprise des activités à partir du 4 septembre

## GYMNASTIQUE

### FILLES

nées en 2016 - 2017 <b>POUSSINES 1</b>	<b>MERCREDI</b> 13H30 - 15H30	<b>SAMEDI</b> 14H - 16H
nées en 2014 - 2015 <b>POUSSINES 2</b>	<b>MERCREDI</b> 15H - 17H	<b>SAMEDI</b> 11H - 13H
nées en 2012 - 2013 <b>JEUNESSES 1</b>	<b>MERCREDI</b> 18H30 - 20H30	<b>VENDREDI</b> 18H - 20H
nées en 2010 - 2011 <b>JEUNESSES 2</b>	<b>LUNDI</b> 18H30 - 20H30	<b>JEUDI</b> 18H30 - 20H30
nées en 2009 et avant <b>AINÉES</b>	<b>MARDI</b> 18H30 - 20H30	<b>VENDREDI</b> 19H30 - 21H30

### GARÇONS

nés de 2015 à 2017 <b>POUSSINS</b>	<b>MERCREDI</b> 13H30 - 15H30	<b>SAMEDI</b> 15H30 - 17H30
nés de 2009 à 2014 <b>PUPILLES</b>	<b>MERCREDI</b> 15H - 17H	<b>SAMEDI</b> 11H - 13H
nés en 2008 et avant <b>ADULTES</b>	<b>MARDI</b> 18H30 - 20H30	<b>JEUDI</b> 18H30 - 20H30

## EVEIL DE L'ENFANT

2 / 3 ans (nés en 2020 et 2021)	<b>MARDI</b> 17H30 - 18H30	<b>SAMEDI</b> 9H30 - 10H30
4 / 5 ans (nés en 2018 et 2019)	<b>MARDI</b> 17H30 - 18H30	<b>SAMEDI</b> 10H - 11H

## MULTI-SPORTS

au gymnase Descartes

de 6 à 9 ans	<b>VENDREDI</b> 17H30 - 19H
--------------	--------------------------------

## DANSE

Reprise à partir du 12 septembre

5 - 7ans	<b>MARDI</b> 17H45 - 18H45
8 - 11 ans	<b>JEUDI</b> 18H - 19H
12 ans et +	<b>JEUDI</b> 19H15 - 20H15

## TRAMPOLINE FREESTYLE

6 - 9ans	<b>MERCREDI</b> 10H30 - 12H
10 - 13ans et 14 - 17ans	<b>MERCREDI</b> 17H - 18H30



## CENTRE DE LOISIRS

pendant les vacances

# ADULTES

Reprise des activités à partir du 4 septembre

## FITNESS

MERCREDI

19H - 20H

## CIRCUIT TRAINING

LUNDI

19H - 20H

## GYM POSTURALE

MARDI

19H - 20H

SÉNIORS

LUNDI

9H30 - 10H30

## MARCHE NORDIQUE

MARDI

14H30 - 16H

SANTÉ

LUNDI

14H30 - 16H

## YOGA

LUNDI

18H15 - 19H15

MARDI

9H45 - 10H45

MARDI

11H - 12H

VENDREDI

9H45 - 10H45

## GYM FORM'

SANTÉ

MARDI

10H - 11H

SÉNIORS

JEUDI

10H - 11H30

## TAI CHI

Reprise à partir du 13 septembre

Débutants

MERCREDI

18H - 19H

Intermédiaires

MERCREDI

19H - 20H

Pratique libre

MERCREDI

20H - 21H

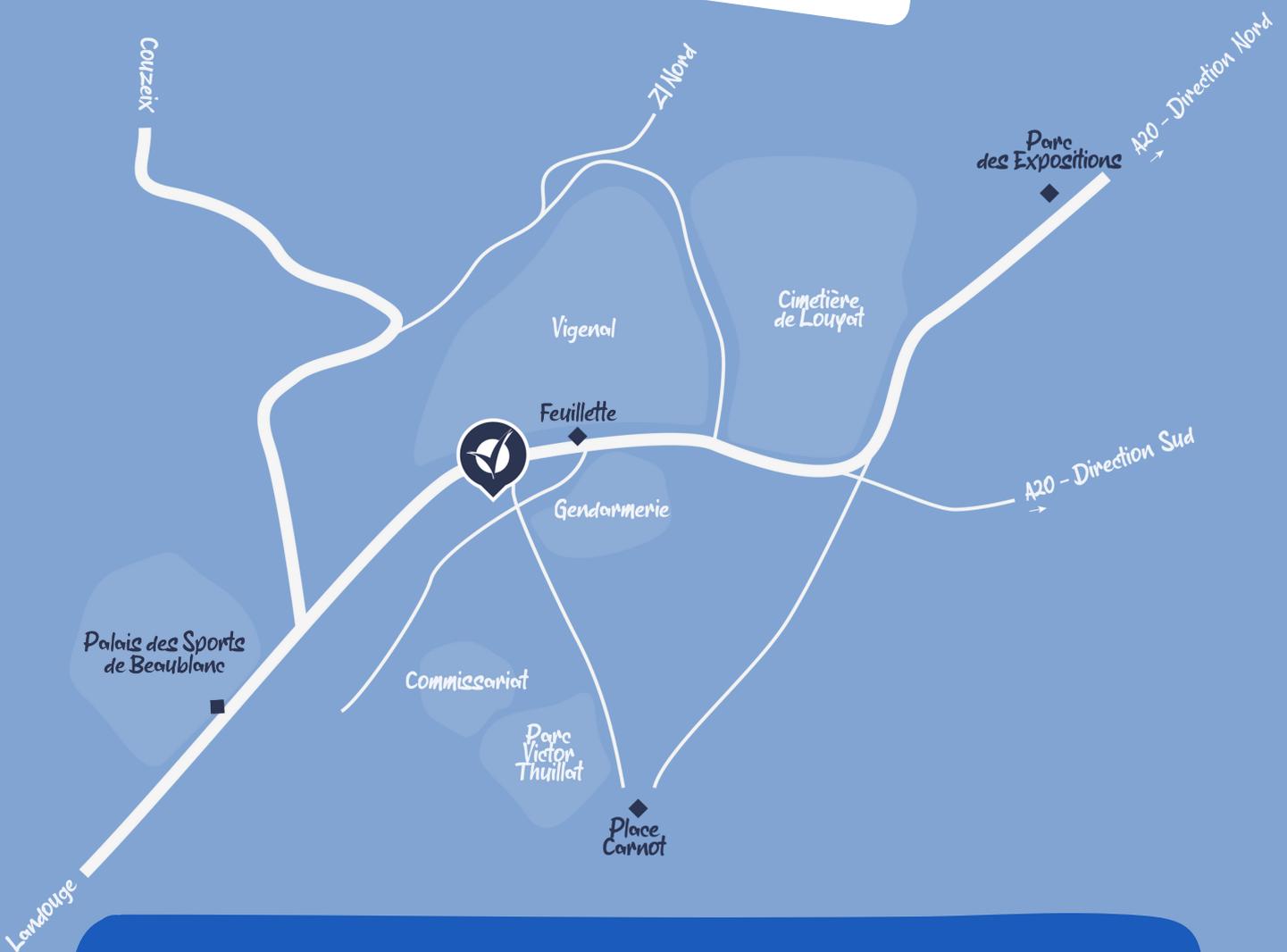




**ELAN SPORTIF**  
et ELFES de **LIMOGES**

# VENEZ NOUS RENCONTRER

121 RUE DES TUILIÈRES - LIMOGES



☎ 05 55 37 96 96

✉ [contact@elansportif87.fr](mailto:contact@elansportif87.fr)

🌐 [elansportif87.fr](http://elansportif87.fr)