

Comment s'inscrire ?

Inscription à partir du 20 août 2018 : les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 15h à 18h30 - les mercredis de 13h30 à 18h30.
Les samedis de 10h à 12h30 à partir du 1er septembre.



Elan Sportif et Elfes de Limoges
121, rue des Tuilières - 87100 Limoges
05 55 37 96 96
elan.sportif@sfr.fr
www.elansportif87.fr

MODALITÉS D'INSCRIPTION

2 séances d'essai gratuites pour toutes nos activités !

Gymnastique Eveil de l'enfant Gym Form' Détente Gym loisirs Danse Modern Jazz Taï chi chuan Qi Gong Yoga	<ul style="list-style-type: none">- Pour un nouvel adhérent : Un certificat médical obligatoire dès la première séance- Pour un renouvellement : le questionnaire de santé complété OU un certificat médical- Une photo d'identité- Le montant de la cotisation- Le bulletin d'adhésion complété et signé (pour les renouvellements le bulletin d'inscription est déjà pré-rempli)- Avoir pris connaissance des consignes administratives
Viet Vo Dao	<ul style="list-style-type: none">- Un certificat médical obligatoire dès la première séance- Le montant de la cotisation- Le bulletin d'adhésion complété et signé (pour les renouvellements le bulletin d'inscription est déjà pré-rempli)- Avoir pris connaissance des consignes administratives
Musique & Chant	<ul style="list-style-type: none">- Le montant de la cotisation- Le bulletin d'adhésion complété et signé (pour les renouvellements le bulletin d'inscription est déjà pré-rempli)- Une photo d'identité- Avoir pris connaissance des consignes administratives

Activités & Horaires

Saison 2018/2019



LES ACTIVITÉS SPORTIVES

- Reprise à partir du mardi 4 septembre 2018 -

GYMNASTIQUE FÉMININE

Poussines (Nées en 2009 - 2010 - 2011 - 2012). Entraînements les mercredis 14h-16h30 et samedis 10h30-12h30.

Jeunesses (Nées en 2005 - 2006 - 2007 - 2008). Entraînements les lundis 18h30-20h30 et mercredis 18h-20h.

Aînées (Nées en 2004 et avant). Entraînements les mardis et vendredis 18h30-20h30.

GYMNASTIQUE MASCULINE

Poussins (Nés en 2010 - 2011 - 2012). Entraînements le mercredis 16h30-18h et jeudis 18h30-20h.

Pupilles (Nés en 2004-2005-2006-2007-2008-2009). Entraînements les mercredis 16h30-18h et jeudis 18h30-20h30.

Adultes (Nées en 2003 et avant). Entraînements les jeudis 18h30-20h30.

VIET VO DAO

Enfants (6-15 ans). Entraînement les mercredis et vendredis 17h-18h30.

Adultes Entraînements les lundis et jeudis 19h30-21h.

FOOTBALL

Séniors Entraînement les mardis et jeudis 19h-20h30.

Vétérans Entraînement les vendredis soirs.

LES ACTIVITÉS CULTURELLES

- Reprise à partir du mardi 4 septembre 2018 -

DJEMBÉ

Séances pour adultes les mardis et vendredis 18h-20h

CHORALE ADULTES

Séances les jeudis 19h30-21h

GUITARE & PIANO

Cours individuels les mardis, mercredis, jeudis et samedis. jour et heure fixe à définir en fonction des disponibilités (cours 30 minutes pour enfants et 45 minutes pour adultes)

LES ACTIVITÉS SPORTIVES DE LOISIRS ET DE BIEN-ÊTRE

- Reprise à partir du lundi 10 septembre 2018 -

EVEIL DE L'ENFANT

Enfants nés en 2013, 2014 et 2015 :

Séances les mardis 17h30-18h30 (découverte sportives multi-activités) et les samedis 10h-11h (séances spécifiques gymnastique)

DANSE MODERN' JAZZ

Enfants et Ados 1 (4-11 ans): samedis 14h30-16h

Adultes et Ados 2 (12 ans et +): vendredis 19h-20h30

YOGA

- Mardis 10h-11h

- Mardis 11h30-12h30

- Jeudis 18h-19h

Inscription à l'année sur une seule séance par semaine.

TAI CHI CHUAN

Débutants (moins de 2 ans de pratique): mercredis 18h à 19h

Intermédiaires (2 à 4 ans de pratique) : mercredis 19h-20h

Confirmés (plus de 4 ans de pratique) : mercredis 20h-21h

QI GONG

Séances les mardis de 19h à 20h

GYM FORME DETENTE

Cours Adultes (fitness, cardio-training ..) : mercredis 19h-20h

Cours Séniors (activité adaptée à un public sénior) : jeudis 10h-11h30

GYM LOISIRS AUX AGRES

Adultes (gym aux agrès en autonomie) : jeudis 18h30-20h30

Vous aimez notre association ?

Parlez-en autour de vous ... Notre meilleure publicité c'est vous !