

## QUAND S'INSCRIRE ?

### Rendez-vous dans nos locaux :

- ✓ Samedi 3 et dimanche 4 juillet 2021 de 10h à 18h
- ✓ Jeudi 8 et Vendredi 9 juillet 2021 de 14h à 18h
- ✓ Lundi 19 et Mardi 20 juillet 2021 de 14h à 18h
- ✓ Du lundi 26 au vendredi 30 juillet 2021 de 14h à 18h
- ✓ À partir du lundi 23 août 2021 : les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 15h à 18h30 - les mercredis de 13h30 à 20h. Les samedis matin de 10h à 12h à partir du 4 septembre.

<b>MODALITES D'INSCRIPTION</b>		
<b>2 séances d'essai pour toutes nos activités !</b>		
<b>GYMNASTIQUE – TRAMPOLINE – EVEIL DE L'ENFANT – MULTISPORT – MARCHÉ NORDIQUE – GYM FORM' – YOGA – TAI CHI</b>		
<b><i>Mineurs - de 6 ans</i></b>	<b><i>Mineurs de 6 à 17 ans</i></b>	<b><i>Majeurs</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Cotisation</li><li>- Photo d'identité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Questionnaire de santé complété OU certificat médical</li><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Cotisation</li><li>- Photo d'identité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Si nouvel adhérent</u> : certificat médical</li><li>- <u>Si renouvellement</u> : certificat médical OU questionnaire de santé</li><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Cotisation</li><li>- Photo d'identité</li></ul>
<b>FOOTBALL</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Si nouvel adhérent : certificat médical</li><li>- Si renouvellement : certificat médical OU questionnaire de santé</li><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Cotisation</li></ul>		
<b>DANSE – SALSA – MUSIQUE - CHORALE</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Cotisation</li><li>- Photo d'identité</li></ul>		



**ELAN SPORTIF**  
ET ELFES  
de **LIMOGES**

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

# Activités & Horaires

Saison 2021 / 2022

## CHORALE

- Reprise à partir du 9 septembre 2021 -

« Elan du chœur » (groupe uniquement féminin) : jeudi de 20h à 21h30

## GYM FORM'

- Reprise à partir du 7 septembre 2021 -

**Cardio-Boxing** (mouvements de boxe en musique) : mercredi 19h-20h

**Gym Form' Tonic** (fitness – renforcement musculaire ...) : mardi 19h-20h, jeudi 19h-20h et samedi 11h30-12h30 en extérieur.

**Gym Form' Détente et Séniors** (groupe niveau intermédiaire et séniors) :  
jeudi 10h-11h30

## MARCHE NORDIQUE

- À partir du 6 septembre 2021 -

- Lundi 14h30-15h30



## TAI CHI CHUAN

- Reprise à partir du 8 septembre 2021 -

**Tai chi Débutant** (moins de 3 ans de pratique) : samedi 9h à 10h

**Tai chi Intermédiaire** (minimum 3 ans de pratique) : samedi 9h à 10h

**Tai chi Pratique libre** (plus de 3 ans de pratique) : mercredi 20h-21h

## SALSA

- À partir du 6 septembre 2021 -

- Lundi 20h30-21h30

- Mardi 16h-17h

**Inscription pour 1 séance par semaine**



## YOGA

- Reprise à partir du 6 septembre 2021 -

- Lundi 18h-19h (tous niveaux)

- Mardi 9h45-10h45 (niveau intermédiaire)

- Mardi 11h-12h (tous niveaux)

- Jeudi 18h15-19h15 (tous niveaux)

- Vendredi 9h45-10h45 (tous niveaux)



## FOOTBALL

- Reprise à partir du 2 août -

**Séniors** → Contacter l'association



## SPORT-SANTÉ

- À partir du 6 septembre 2021 -

**Marche Nordique santé** : lundi 14h30-15h30

**Gym Form' santé** : mardi 10h-11h

**Tai chi santé** : Samedi 10h-11h



Séances adaptées aux personnes venant sur prescription médicale

## EVEIL DE L'ENFANT

Activités pour les enfants de moins de 6 ans

- Reprise à partir du 7 septembre 2021 -

**Eveil sportif 4-5 ans** (2016-2017) : Mardi 17h30-18h30  
Samedi 10h-11h

**Eveil sportif 2-3 ans** (2018-2019) : Mardi 17h30-18h15  
Samedi 10h15-11h

**Eveil à la danse 4-6 ans** : samedi 15h15-16h15



## DANSE MODERN' JAZZ

- Reprise à partir du 6 septembre 2021 -

**Enfants 7-11 ans** : samedi 14h-15h

**Ados 12 ans et +** : lundi 19h-20h30

## GYMNASTIQUE FÉMININE

- Reprise à partir du 6 septembre 2021 -

**Poussines 1** (2014-2015) : Mercredi 13h30-15h et Samedi 11h-13h

**Poussines 2** (2013-2012) : Mercredi 15h15-16h45 et Samedi 11h-13h

**Jeunesses** (2008-2009-2010-2011) : Mercredi et Vendredi 18h30-20h30

**Aînées** (2007 et avant) : Lundi et Jeudi 18h30-20h30

## GYMNASTIQUE MASCULINE

- Reprise à partir du 7 septembre 2021 -

**Poussins** (2013-2014-2015). Mercredi 15h15-16h45 et Samedi 11h-13h

**Pupilles** (2007-2008-2009-2010-2011-2012). Mardi et Jeudi 18h30-20h30

**Adultes** (2006 et avant) : Mardi 20h-21h30 et Jeudi 18h30-20h30

## MULTISPORT

- À partir du 10 septembre 2021 -

**Groupe 6-8 ans** : Vendredi 17h30-19h

(Lieu de l'activité à déterminer)



## TRAMPOLINE FREESTYLE

- Reprise à partir du 8 septembre 2021 -

**6-9 ans** : Mercredi 10h30-12h

**10-15 ans** : Mercredi 17h-18h30



## MUSIQUE

**Cours individuels de guitare et de clavier pour adultes et enfants** → Contacter l'association

