

## Comment s'inscrire ?

Inscription à partir du 19 août 2019 : les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 15h à 18h30 - les mercredis de 14h à 20h.  
Les samedis de 10h à 12h30 à partir du 31 août.



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

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

**2 séances d'essai gratuites pour toutes nos activités !**

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

# Activités & Horaires

Saison 2019/2020

## LES ACTIVITÉS SPORTIVES

### GYMNASTIQUE FÉMININE

- Reprise à partir du mardi 3 septembre 2019 -

**Poussines** (Nées en 2010-2011-2012-2013). Entraînements les mercredis 14h-16h30 et samedis 10h30-12h30.

**Jeunesses** (Nées en 2006-2007-2008-2009). Entraînements les lundis et mercredis 18h30-20h30.

**Aînées** (Nées en 2005 et avant). Entraînements les mardis et jeudis 18h30-20h30.

### GYMNASTIQUE MASCULINE

- Reprise à partir du mercredi 4 septembre 2019 -

**Poussins** (Nés en 2011-2012-2013). Entraînements le mercredis 16h30-18h30 et vendredis 18h-20h.

**Pupilles** (Nés en 2005-2006-2007-2008-2009-2010). Entraînements les mercredis 16h30-18h30 et vendredis 18h-20h.

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

### VIET VO DAO - Reprise la semaine du 9 septembre -

**Enfants** (6-14 ans). Entraînement les mercredis 17h-18h30 et vendredis 17h30-19h.

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

### FOOTBALL - Reprise à partir du 12 août -

**Séniors (place limitées)** Entraînement les mercredis 20h-21h30 et vendredis 19h-20h30 sur le terrain de Montjovis

## LES ACTIVITÉS CULTURELLES

- Reprise à partir du mardi 3 septembre 2018 -

### DJEMBÉ

Séances pour adultes les mardis 18h-20h

### CHORALE ADULTES

Séances les jeudis 20h-21h30

### GUITARE & PIANO

Cours individuels de 30 minutes les mardis, mercredis, jeudis, vendredis et samedis. Jour et heure fixe à définir en fonction des disponibilités.

## LES ACTIVITÉS SPORTIVES DE LOISIRS ET DE BIEN-ÊTRE

- Reprise à partir du lundi 9 septembre -

### EVEIL DE L'ENFANT

**Eveil aux premiers pas** (Né(e)s en 2017 et 2018). Séances les mercredis de 10h à 11h. ACTIVITE EN ATTENTE

**Eveil sportif** (Né(e)s en 2014-2015-2016). Séances les mardis de 17h30 à 18h30 et samedis de 10h à 11h.

### DANSE MODERN' JAZZ

**Enfants et Ados 1** (4-11 ans): samedis 15h30-17h

**Adultes et Ados 2** (12 ans et +): vendredis 19h30-21h

### YOGA

- Mardis 10h-11h (niveau intermédiaire 1 ou 2 ans de pratique mini)

- Mardis 11h30-12h30 (cours débutants)

- Jeudis 18h-19h

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

### TAI CHI CHUAN - QI GONG

**Tai chi santé** (cours adapté sport-santé pour tous): mardis 19h-20h

**Tai chi/Qi Gong Débutants** (moins de 4 ans de pratique): mercredis 18h30-20h

**Tai chi/Qi Gong Confirmés** (plus de 4 ans de pratique): mercredis 20h-21h

### GYM FORME DETENTE

**GFD Adultes** (fitness, cardio-training ..): ~~lundis 18h30-19h30 et mercredis 19h-20h (inscription pour 1 ou 2 cours par semaine)~~

**GFD Séniors** (activité adaptée à un public sénior): ~~mardi 16h-17h et jeudis 10h-11h30 (inscription pour 1 ou 2 cours par semaine)~~

**Cours "Cardio-Combat"**: séances les mardis 19h-20h30

### GYM LOISIRS AUX AGRES

**Adultes** (gym aux agrès en autonomie): les vendredi 18h30-20h30