

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.

MODALITES D'INSCRIPTION

2 séances d'essai pour toutes nos activités !

**GYMNASTIQUE – TRAMPOLINE – EVEIL DE L'ENFANT – MULTISPORT –
MARCHE NORDIQUE – GYM FORM' – YOGA – TAI CHI**

<i>Mineurs - de 6 ans</i>	<i>Mineurs de 6 à 17 ans</i>	<i>Majeurs</i>
<ul style="list-style-type: none">- Bulletin d'adhésion complété et signé- Cotisation- Photo d'identité	<ul style="list-style-type: none">- Questionnaire de santé complété OU certificat médical- Bulletin d'adhésion complété et signé- Cotisation- Photo d'identité	<ul style="list-style-type: none">- <u>Si nouvel adhérent</u> : certificat médical- <u>Si renouvellement</u> : certificat médical OU questionnaire de santé- Bulletin d'adhésion complété et signé- Cotisation- Photo d'identité

FOOTBALL

- Si nouvel adhérent : certificat médical
- Si renouvellement : certificat médical OU questionnaire de santé
- Bulletin d'adhésion complété et signé
- Cotisation

DANSE – SALSA – MUSIQUE - CHORALE

- Bulletin d'adhésion complété et signé
- Cotisation
- Photo d'identité



**ELAN SPORTIF
ET ELFES
de LIMOGES**

Elan Sportif et Elfes de Limoges

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

