

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

**Saison**  
**2024/2025**

# ENFANTS & ADOS

Reprise des activités à partir du 4 septembre

## GYMNASTIQUE

### FILLES

nées en 2017 - 2018  
**POUSSINES 1**

**MERCREDI** 15H - 17H  
**SAMEDI** 14H - 16H

nées en 2015 - 2016  
**POUSSINES 2**

**MERCREDI** 13H30 - 15H30  
**SAMEDI** 11H - 13H

nées en 2013 - 2014  
**JEUNESSES 1**

**MERCREDI** 18H30 - 20H30  
**VENREDI** 18H - 20H

nées en 2011 - 2012  
**JEUNESSES 2**

**LUNDI** 18H30 - 20H30  
**JEUDI**

nées en 2010 et avant  
**AINÉES COMPÉTITION**

**MARDI** 18H30 - 20H30  
**VENREDI** 19H30 - 21H30

### GARÇONS

nés de 2016 à 2018  
**POUSSINS**

**MERCREDI** 13H30 - 15H30  
**SAMEDI** 14H - 16H

nés de 2010 à 2015  
**PUPILLES**

**MERCREDI** 18H30 - 20H30  
**SAMEDI** 11H - 13H

nés en 2009 et avant  
**ADULTES**

**MARDI** 18H30 - 20H30  
**SAMEDI** 15H30 - 18H30

nées en 2010 et avant  
**AINÉES LOISIRS  
SANS COMPÉTITION**

**MARDI** 18H30 - 20H30

## EVEIL SPORTIF

2 / 3 ans (nés en 2021 et 2022)

**MARDI** 17H30 - 18H30  
**SAMEDI** 9H30 - 10H30

4 / 5 ans (nés en 2019 et 2020)

**MARDI** 17H30 - 18H30  
**SAMEDI** 10H - 11H

## MULTI-SPORTS

au gymnase Descartes

de 6 à 9 ans

**VENREDI** 17H30 - 19H

## DANSE

4 - 6ans

**MARDI** 17H45 - 18H45

7 - 10 ans

**JEUDI** 18H - 19H

11 ans et +

**JEUDI** 19H15 - 20H15

## TRAMPOLINE FREESTYLE

6 - 9ans

**MERCREDI** 10H30 - 12H

10 - 13ans  
et 14 - 17ans

**MERCREDI** 17H - 18H30

## CAPOEIRA

8 - 12 ans

**SAMEDI** 14H - 15H

12 ans et +

**LUNDI** 19H30 - 21H30

## CENTRE DE LOISIRS

pendant les vacances



**C'EST  
NOUVEAU**

# ADULTES

Reprise des activités à partir du 2 septembre

## GYM FORM'

### FITNESS

LUNDI

19H - 20H

MERCREDI

19H - 20H

### GYM POSTURALE

MARDI

19H - 20H

### GYM FORM' SÉNIORS

JEUDI

10H-11H30

### GYM POSTURALE SÉNIORS

LUNDI

9H30 - 10H30

### GYM FORM' SANTÉ

MARDI

10H - 11H

## CAPOEIRA

LUNDI

19H30-21H30

C'EST  
NOUVEAU

## MARCHE NORDIQUE

MARDI

14H30 - 16H

SANTÉ

VENDREDI

14H30 - 16H

## YOGA

LUNDI

18H15 - 19H15

MARDI

9H45 - 10H45

MARDI

11H - 12H

VENDREDI

9H45 - 10H45

## TAI CHI

Reprise à partir du 9 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)