Le SwimRox associe natation et exercice au poids du corps.
© DR

Venez vous dépasser avec le SwimRox à la piscine Bertran de Born

Noan Joubertie, étudiant en BPJEPS natation en stage au service piscines de l'Agglo, organise en partenariat avec Le Grand Périgueux, Décathlon et le CREPS de Poitiers, un événement gratuit le 19 janvier de 11h à 12h30 à la piscine Bertran de Born pour découvrir le SwimRox.

Publié le 07 janvier 2025

Cette discipline combine la natation à des exercices au poids du corps au sol. Cet événement gratuit (hors coût d'entrée à la piscine) est ouvert à toute personne majeure ayant au moins les notions de base de natation puisqu'il vous faudra faire quelques longueurs de bassin avant de passer aux exercices au poids du corps (pompes, squats, abdos etc.)

Pour le plaisir ou la compétition

Une façon pour ceux qui sont plus adeptes des salles de sports que des piscines de découvrir les joies de faire des longueurs dans un bassin.
Un événement qui permet de se dépasser et faire du renforcement musculaire et cardio vasculaire sans avoir besoin d'équipement particulier. Durant cette séance, les participants devront essayer de réaliser tous les exercices proposés par l'animateur de l'événement pour le plaisir ou la compétition puisque trois bons d'achats de 10 euros offerts par Décathlon sont aussi à gagner.

Nombre de places limités, inscription obligatoire en cliquant sur ce lien (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc HAN6ycw4cRZyF1mBb6ouTrMetPh5BCX2NJtsE-aI5yg4mdQ/viewform)

Il est recommandé d'arriver 15 minutes avant l'événement afin d'avoir le temps de se changer.

255 rue Martha Desrumaux
24000 PÉRIGUEUX

Nos horaires d'ouverture
Lundi au jeudi
8h30-12h30 | 13h30-17h30
Vendredi
8h30-12h30 | 13h30-17h

ALLO AGGLO
05 53 35 86 00

> CONTACT