

Activités aquatiques pour les adultes

Vous recherchez une activité aquatique pour vous muscler, vous tonifier, vous détendre ? Vous ê tes sportif ? Vous débutez ?

De septembre à juin, des cours variés sont proposés à la piscine de Niversac et à la piscine Bertr an de Born. Ils sont assurés par le Grand Périgueux ou par des associations sportives. Renseigne z-vous!

Les activités en douceur (piscines Bertran de Born et de Niversac)

~

Aquagym

Piscine de Niversac

Précisions sur l'activité

- > Accessible à tout public
- > Descriptif: Exercices de gymnastique aquatique
- > Bienfaits : Tonification et affinage de la silhouette, amélioration de son niveau d'endurance, forte diminution des problèmes circulatoires dans les membres inférieurs par l'action drainante et massante de l'eau

Horaires

> Lundi: 16h20-17h

> Mardi : 8h40-9h20 | 16h20-17h | 17h20-18h

> Jeudi: 8h40-9h20 | 16h20-17h | 17h20-18h

> Vendredi: 16h20-17h

Tarifs

- > 9€ la séance, 5€ la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 35 86 23
- > 88€ la carte 1 trimestre (11 séances)
- > 198€ la carte à l'année

AquaSéniors

Piscine Bertran de Born

Précisions sur l'activité

- > Pour les plus de 60 ans
- > Descriptif: Gymnastique aquatique
- > Bienfaits : Retarde les effets du vieillissement, favorise le maintien du tonus musculaire et de l'efficacité des articulations. Stimule également en douceur le système cardiocirculatoire et respiratoire

Horaires

Lundi: 8h40-9h20Mardi: 11h40-12h20

> Mercredi: 8h40-9h20 | 11h40-12h20

> Jeudi: 11h40-12h20

> Vendredi: 8h40-9h20 | 11h40-12h20

Tarifs

- > 9€ la séance, 5€ la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 53 30 36
- > 88€ la carte au trimestre
- > 198€ la carte à l'année

Les activités plus toniques (piscine de Niversac)

Aquafitness

Piscine de Niversac

Présentation de l'activité

- > Accessible à un public dynamique
- > Descriptif : Version beaucoup plus dynamique et rythmée que l'aquagym
- > Bienfaits : Sollicitation des abdos, fessiers, cuisses, dos et du système cardio-vasculaire. Les mouvements permettent un travail complet du corps

Horaires

Mardi : 18h20-19hJeudi : 18h20-19h

Tarifs

•

- > 9€ la séance, 5€ la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 35 86 23
- > 88€ la carte 1 trimestre
- > 198€ la carte à l'année

Aquacycling

Piscine de Niversac

Précisions sur l'activité proposée à la piscine de Niversac

- > Réservé aux usagers moins avertis
- > Descriptif: Exercices sur un vélo aquatique (plus doux que l'aquabike)
- > Bienfaits: Action destructrice contre la cellulite et la peau d'orange, vertus cardio-vasculaires

Horaires

> Mercredi: 8h40-9h20

Tarifs

- > 10€ la séance. Réservations conseillées par téléphone au 05 53 35 86 23
- > 6€ la séance (bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux). Réservations conseillées par téléphone au 05 53 35 86 23
- > 99€ la carte 1 trimestre
- > 220€ la carte à l'année

Des activités intensives pour les sportifs (piscine de Niversac)

Aquabike

Piscine de Niversac

Précisions sur l'activité

- > Réservé à un public sportif
- > Descriptif : Cours intensif qui se déroule sur un vélo aquatique
- > Bienfaits: Action destructrice contre la cellulite et la peau d'orange, vertus cardio-vasculaires.

Horaires

> Lundi : 17h20-18h | 18h20-19h

> Mercredi: 17h20-18h | 18h20-19h

Tarifs

- > 10€ la séance, 6€ la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 029 029
- > 99€ la carte 1 trimestre
- > 220€ la carte à l'année

Les locations de vélos (piscines Bertran de Born et Niversac)

~

Locations de vélos

Conditions:

Réservation pour des créneaux de 40 minutes.

Il est conseillé de réserver les vélos aquatiques en location le jour même par téléphone au 05 53 53 3 0 36 (Bertran de born) ou au 05 53 35 86 23 (Niversac)

Horaires

Bertran de Born

Péride estivale du 7 juillet au 10 août

Du lundi au dimanche

> 12h00 | 12h40 | 17h00 | 17h40 | 18h20 | 19h00

Période scolaire du 2 septembre au 20 octobre

> Lundi : 9h30 | 10h10 | 17h25 | 18h05 | 18h45

> Mardi: 12h30 | 17h25 | 18h05 | 18h45

> Mercredi:12h30

> Jeudi: 12h30 | 17h25 | 18h05 | 18h45

> Vendredi: 12h30 | 17h25 | 18h05

> Samedi et dimanche : 8h40 | 9h20 | 10h00 | 10h40 | 11h20 | 12h00 | 12h40

Petites vacances scolaires du 21 octobre au 3 novembre

> Du lundi au vendredi : 10h | 10h40 | 11h20 | 12h | 14h40 | 15h20 | 16h | 16h40 | 17h20 | 18h | 18h40

> Samedi et dimanche : 8h40 | 10h20 | 11h | 11h40 | 12h20 | 13h

Niversac

Période estivale 7 juillet au 31 août

Du lundi au dimanche

> 11h50 | 12h30

Période scolaire du 2 septembre au 20 octobre

> Lundi: 12h30

> Mardi: 12h30

> Vendredi: 12h30

> Samedi: 12h30

Petites vacances scolaires du 21 octobre au 3 novembre

> Lundi: 12h00

> Mardi: 12h00

> Mercredi: 12h00

> Jeudi: 12h00

> Vendredi: 12h00

Tarifs

En supplément de l'entrée piscine

- > 3,50 € la location de 40 minutes (en supplément de l'entrée)
- > 32 € les 10 locations de 40 minutes (en supplément des entrées)

Piscines



PISCINE

PISCINE BERTRAN DE BORN

- 3 boulevard Lakanal 24000 Périgueux
- U Période scolaire

Du 2 septembre au 18 octobre

Lundi : 08h30-14h00 / 17h15-20h00 Mardi : 11h45 - 14h00 / 17h15-20h00 Mercredi : 08h30-09h45 / 11h00 - 14h00 Jeudi : 11h45 - 14h00 / 17h15-20h00

Vendredi: 07h30-09h45 / 11h00-14h00 / 17h15-20h00

Samedi et dimanche: 08h30-14h00

Évacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture en semaine, 20 minutes avant la fermeture le week-en

d.

Vacances de la Toussaint Du 20 Octobre au 2 Novembre

Lundi au vendredi: 10h-13h30 / 14h30-19h45

Samedi, dimanche: 8h30-14h

Évacuation des bassins 20 minutes avant la fermeture pendant les petites vacances scolaires.

№ 05 53 53 30 3

<u>6</u>

<u> Courriel</u>

√ ITINÉRAIRE (HTTPS://www.GOOGLE.COM/MAPS/DIR//45.179090,0.720587)



PISCINE

PISCINE DE NIVERSAC

- 41 Route Georges BRASSENS 24750 Boulazac Isle Manoire
- Période scolaire

Du 2 septembre au 19 octobre 2025

Lundi: 11h30-13h30

Mardi : 08h30-09h45 / 11h30-13h30 Mercredi : 11h30-13h30 / 17h00-19h00 Jeudi : 08h30-09h45 / 11h30-13h30

Vendredi: 08h30-09h45 / 11h30-13h30 / 17h00-19h00

Samedi : 12h00-14h00 Dimanche : 10h15-14h00

Évacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture en semaine, 20 minutes avant la fermeture le week-en

d.

Vacances de la Toussaint Du 20 Octobre au 2 Novembre

Lundi au vendredi : 11h45-13h30 / 14h30-18h45

Samedi, dimanche : FERMÉ

Évacuation des bassins 20 minutes avant la fermeture pendant les vacances.

3 05 53 35 86 2

3

<u> Courriel</u>

√ ITINÉRAIRE (HTTPS://www.google.com/maps/dir//45.139149,0.805140)



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

