

Activités aquatiques pour les adultes

Vous recherchez une activité aquatique pour vous muscler, vous tonifier, vous détendre ? Vous êtes sportif ? Vous débutez ? De septembre à juin, des cours variés sont proposés à l'Aquacap et à la piscine Bertran de Born. Ils sont assurés par le Grand Périgueux ou par des associations sportives. Renseignez-vous !



Pensez-à vous **inscrire pour les activités aquatiques de la rentrée 2021** (<https://www.grandperigueux.fr/actualites-evenements/actualites/inscriptions-aux-activites-aquatiques-a-la-rentree-9859>). Retrouvez toutes les infos pratiques par activité : compensation par rapport aux cours non dispensés à cause des restrictions sanitaires, inscription, date de reprise des cours ...

Les activités en douceur



Aquagym (Aquacap)

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 : 9h50-10h30 / 16h10-16h50
- › Mardi : 8h50-9h30 / 16h10-16h50
- › Jeudi : 16h10-16h50
- › vendredi : 9h50-10h30

Tarifs :

- › 8,40 € la séance, 4,20 € la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 029 029
- › 75 € la carte 1 trimestre (11 séances)
- › 190 € la carte à l'année

AquaSéniors (Piscine Bertran de Born)

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 : 9h30-10h10**
- > **Mercredi : 11h20-12h**
- > **Vendredi : 11h20-12h / 8h40-9h20**

Tarifs :

- > **8,40 € la séance, 4,20 € la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 53 30 36**
- > **75 € la carte au trimestre**
- > **190 € la carte à l'année**

Les activités plus toniques



Aquafitness (Aquacap)

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 : Lundi : 12h30-13h10 / 19h20-20h, mardi : 19h20-20h, jeudi 8h50-9h30 / 20h10-20h50, vendredi : 12h30-13h10

Tarifs :

- > **9 € la séance, 4,40 € la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 029 029**
- > **75 € la carte 1 trimestre (11 séances)**
- > **190 € la carte à l'année**

Aquacycling (Aquacap)

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 : Lundi : 08h50-09h30, mercredi : 08h50-09h30, vendredi : 08h50-09h30

Tarifs :

- > 9 € la séance, 4,40 € la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 029 029
- > 80 € la carte 1 trimestre
- > 195 € la carte à l'année

Des activités intensives pour les sportifs



Aquamax (Aquacap)

Accessible à un public averti et sportif

Descriptif : Combiné de vélos et de tapis aquatiques

Bienfaits : L'enchaînement des 2 activités impacte efficacement votre corps, efficacité redoutable pour brûler la cellulite, excellent travail cardio-vasculaire.

Horaires : Jeudi : 12h30-13h10

Tarifs :

- > 9 € la séance, 4,40 € la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 029 029
- > 80 € la carte 1 trimestre
- > 195 € la carte à l'année

Workout (Aquacap)

Accessible à un public dynamique et averti.

Descriptif : Programme d'entraînement multi-ateliers pour une séance forme et santé incomparable

Bienfaits : Sculpture de la silhouette raffermissement de la peau, amélioration de l'endurance.

Horaires : Mardi : 17h30-18h10, 18h20-19h ; Samedi : 10h30-11h10, 12h-12h40

Tarifs :

- > 9 € la séance, 4,40 € la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 029 029
- > 80 € la carte 1 trimestre
- > 95 € la carte à l'année
- > 147 € la deuxième carte à l'année
- > 45 € la 3ème carte au trimestre

Aquatrekking (Aquacap)

Réservé à un public averti.

Descriptif : Activité intense, aussi appelée « tapis dans l'eau » qui se pratique en station debout sur un tapis immergé. Les exercices sont réalisés en marchant et en courant avec des fentes.

Bienfaits : Renforcement musculaire des membres inférieurs et du dos, affinement de la silhouette, e

n particulier au niveau des fessiers et des cuisses, diminution de l'aspect jambes lourdes grâce à l'action drainante et massante de l'eau, amélioration du niveau d'endurance.

Horaire : Mercredi : 19h10-19h50

Tarifs :

- > 9 € la séance, 4,40 € la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 029 029
- > 80 € la carte 1 trimestre
- > 195 € la carte à l'année

Aquabike (Aquacap)

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 : 11h20-12h / 17h20-18h00 / 18h20-19h00 ; mardi : 12h30-13h10, mercredi : 17h10-17h50, 18h10-18h50 ; jeudi : 11h20-12h00 / 18h20-19h00 / 19h20-20h00 ; vendredi : 18h20-19h

Tarifs :

- > 9 € la séance, 4,40 € la séance pour les bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux réservations conseillées par téléphone au 05 53 029 029
- > 80 € la carte 1 trimestre
- > 195 € la carte à l'année

Les activités périodiques



Aquarand'eau (Aquacap)

Public adulte

Activité testée aux vacances de Toussaint 2019, susceptible d'être reconduite.

Descriptif : Activité en deux temps, combinant sport et détente : randonnée en groupe, puis accès libre à la piscine avec l'espace "zen"

Tarifs :

- > 10 € la séance
- > 25 € les 3 séances
- > 35 € les 4 séances

Aquasport (Aquacap)

Accessible aux 8 - 12 ans

L'activité se déroule pendant les vacances de Pâques et en saison estivale

Descriptif : Stages sportifs. Les inscriptions se font pour une semaine (5 demi-journées du lundi au vendredi)
<https://www.grandperigueux.fr/sortir-et-decouvrir/piscines/activites-aquatiques-pour-les-adultes?>

endredi). Activité en deux temps combinant sport terrestre et sport aquatique. Des sports terrestres originaux, différents, proposés chaque semaine. Le dernier jour de stage, une sortie est en extérieur

Tarifs : 35 € la semaine

Les locations de vélos (Aquacap)

Réservations : par téléphone au 05 53 029 029, à partir de 8h30 le jour de la location.

Les vélos sont installés dans le bassin balnéo

Durée : 40 minutes

Tarifs :

- > 3,30 € la location
- > 29 € les 10 locations

Horaires

> Périodes scolaires

- Lundi : 8h40 / 9h20 / 10h / 10h40 / 11h20 / 12h / 12h40 / 17h / 17h40 / 18h20 / 19h
- Mardi : 8h40 / 12h / 12h40 / 17h / 17h40 / 18h20 / 19h
- Mercredi : 10h40 / 11h20 / 12h / 12h40 / 15h / 15h40 / 16h20 / 17h / 17h40 / 18h20 / 19h
- Jeudi : 8h40 / 12h / 12h40 / 17h / 17h40 / 18h20 / 19h / 19h40
- Vendredi : 8h40 / 9h20 / 10h / 10h40 / 11h20 / 12h / 12h40 / 17h / 17h40 / 18h20 / 19h
- Samedi et dimanche : 10h20 / 11h / 11h40 / 14h40 / 15h20 / 16h / 16h40

> Petites vacances

- Lundi : 10h30 / 11h10 / 11h50 / 12h30 / 14h40 / 15h20 / 16h / 16h40 / 17h20 / 18h / 18h40
- Mardi : 10h30 / 11h10 / 11h50 / 12h30 / 14h40 / 15h20 / 16h / 16h40 / 17h20 / 18h / 18h40
- Mercredi : 10h30 / 11h10 / 11h50 / 12h30 / 14h40 / 15h20 / 16h / 16h40 / 17h20 / 18h / 18h40
- Jeudi : 10h30 / 11h10 / 11h50 / 12h30 / 14h40 / 15h20 / 16h / 16h40 / 17h20 / 18h / 18h40 / 19h20
- Vendredi : 10h30 / 11h10 / 11h50 / 12h30 / 14h40 / 15h20 / 16h / 16h40 / 17h20 / 18h / 18h40
- Samedi et dimanche : 10h20 / 11h / 11h40 / 14h40 / 15h20 / 16h / 16h40

> Période estivale

- Du lundi au vendredi : 11h / 11h40 / 12h20 / 13h / 17h20 / 18h / 18h40
- Samedi et dimanche : 11h / 11h40 / 12h20 / 13h / 17h20 / 18h

Structure



PISCINE

PISCINE BERTRAN DE BORN

📍 3 boulevard Lakanal
24000 Périgueux

🕒 **PERIODE SCOLAIRE :**

Lundi : 9h30-10h45* / 11h45-14h* / 17h-19h* **

Mardi : 11h45-14h*

Mercredi : 11h-14h*

Jeudi : 11h45-14h*

Vendredi : 8h30-9h45* / 11h15-14h15

* L'évacuation des bassins s'effectue 15 min. avant la fermeture de l'établissement au publi

c

** Bassin d'apprentissage fermé

📞 **05 53 53 30 3**

6

✉ **Courriel**

📍 **ITINÉRAIRE** ([HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/MAPS/DIR//45.179090,0.720587](https://www.google.com/maps/dir//45.179090,0.720587))



1 boulevard Lakanal - BP 70171
24019 PÉRIGUEUX Cedex

05 53 35 86 00

> **CONTACT**