

## Location de vélo

### À la piscine Bertran de Born uniquement

(Location de vélo : 40 mn, 3,50 € l'unité / 32 € les 10 locations)

#### Période Scolaire

Début de location (créneau de 40 min.)

Lundi	9h45 / 10h25 / 11h05 / 11h45 / 12h25 / 17h20 / 18h
Mardi	12h / 12h40 / 17h20 / 18h
Mercredi	12h / 12h40
Jeudi	12h / 12h40 / 17h20 / 18h
Vendredi	12h / 12h40 / 17h20 / 18h
Samedi	08h40 / 10h20 / 11h / 11h40 / 12h20 / 13h
Dimanche	08h40 / 10h20 / 11h / 11h40 / 12h20 / 13h

! Activité non remboursée ou non rattrapable si absence



**+ d'infos**  
Contactez-nous

### Aquafitness

### Aquabiking

### Aquagym

### Jeux extérieurs

### Aquacycling

Bassin sportif 25x15 m



## Piscine Bertran de Born

Stade aquatique

3 boulevard Lakanal  
24000 Périgueux

**05 53 53 30 36**



41 route Georges BRASSENS  
24330 Boulzazac Isle Manoire

**05 53 35 86 23**



## Ouvert toute l'année\*\*

\*\*sauf certains jours fériés et arrêt technique

## Piscine Bertran de Born

Stade aquatique



PISCINE DE NIVERSAC

© ILÔ Creatif / Photos : D.Nidos - PhotoChris, CARDIEAU

Ouvert  
**7J/7**

## Activités

Grille valable de  
Septembre 2023 à Juin 2024

## Piscine Bertran de Born

Stade aquatique



PISCINE DE NIVERSAC

## Envie de faire une activité sportive originale ?

Découvrez l'ensemble des activités proposées et renseignez-vous par téléphone au :

**05 53 53 30 36** (piscine Bertran de Born)

**05 53 35 86 23** (piscine de Niversac)

## Tarifs Activités

### Aquagym / Aquafitness Aqaseniors

- 1 séance **9 €**
- 1 séance (minima sociaux) **5 €**
- Carte 1 trimestre (= 11 séances) **88 €**
- Carte année (= 33 séances) **198 €**

### Aquacycling\* / Aquabiking\*

- 1 séance **10 €**
- 1 séance (minima sociaux) **6 €**
- Carte 1 trimestre (= 11 séances) **99 €**
- Carte année (= 33 séances) **220 €**

Recommandations :



\* Prévoir d'amener des chaussons d'aquagym pour les activités aquabiking et aquacycling.

Saison 2023-2024

## Les activités « classiques »



### 1 Aquagym

Lundi - Mardi - Vendredi

Les cours d'**Aquagym** correspondent à des exercices de gymnastique aquatique sous l'impulsion d'un coach sportif qui donne la cadence en musique. **Les bienfaits** : **tonifier** et **affiner** la silhouette, améliorer son niveau d'**endurance**, diminuer fortement les problèmes circulatoires dans les membres inférieurs par l'**action drainante** et massante de l'eau, pratiquer une activité physique en douceur sans traumatisme articulaire. Les cours d'Aquagym s'adressent à toutes personnes désireuses de rester en **bonne forme physique** grâce à une pratique sportive accessible. **Destiné à un public pour tous.**

#### Piscine de Niversac

Lundi — 16h20-17h  
17h20-18h    Mardi — 16h20-17h  
17h20-18h    Vendredi — 16h20-17h

### 2 Aquafitness

Lundi - Mardi

L'**Aquafitness** est une version aquagym beaucoup plus **dynamique** et **rythmée**. Sur des musiques plus rapides, les mouvements s'enchaînent et permettent un **travail complet du corps**. Votre coach MNS vous aidera à vous sublimer dans l'effort. Abdos, fessiers, cuisses, dos, système cardio-vasculaire seront sollicités. **Accessible à un public dynamique.**

#### Piscine de Niversac

Lundi — 18h20-19h    Mardi — 18h20-19h

## Les activités « machines »



## Grille valable de Septembre 2023 à Juin 2024

Reprise le 18 septembre.

**Piscine Bertran de Born**  
Stade aquatique

À la piscine Bertran de Born

	8	10	20	30	40	50	9	10	20	30	40	50	10	10	20	30	40	50	11	10	20	30	40	50	12	10	20	30	40	50	13	
LUNDI							AQUA seniors																									
MARDI																																
MERCREDI							AQUA seniors													AQUA seniors												
JEUDI																																
VENDREDI							AQUA seniors													AQUA seniors												
SAMEDI																																

Reprise le 18 septembre.

**PISCINE DE NIVERSAC**

À la piscine de Niversac

	16	10	20	30	40	50	17	10	20	30	40	50	18	10	20	30	40	50	19	10	20	30	40	50	20	10	20	30	40	50	21	
							AQUA gym						AQUA gym						AQUA fitness													
							AQUA gym						AQUA gym						AQUA fitness													
													AQUA bike						AQUA bike													
													AQUA cycling						AQUA bike						AQUA bike							
													AQUA gym																			

### 3 Aquacycling & Aquabike

Jeudi

Mercredi - Jeudi

L'**Aquabike** ou l'**Aquacycling** : des pratiques avec un vélo immergé ! Et ça change tout ! Cours réalisé sous l'impulsion d'un coach MNS, le tout en musique. Les vertus cardio-vasculaires sont toujours là, mais la résistance de l'eau a pour conséquence un effort différent. Un **massage aux multiples vertus** : le cœur bat 10 % moins vite que dans l'air et **les graisses sont brûlées** en priorité. On obtient une action destructrice **contre la cellulite** et sa redoutable partie visible : la peau d'orange. **100% hydromassage.**  
**L'Aquacycling** : cours plus doux réservé aux usagers moins avertis  
**L'Aquabike** : cours intensif réservé à un public sportif

#### Piscine de Niversac

**Aquacycling** Jeudi — 16h20-17h  
**Aquabike** Mercredi — 17h10-17h50 / 18h-18h40    Jeudi — 17h20-18h / 18h20-19h

### 4 Aquaseniors

Lundi - Mercredi - Vendredi

**Nageurs et non nageurs.** Cette activité, proposée aux plus de 60 ans, retarde les processus du vieillissement, favorise le maintien du tonus musculaire et de l'efficacité des articulations. Elle stimule également en douceur le système cardiorcirculatoire et respiratoire.

#### Piscine de Bertran de Born

Lundi — 8h50-9h30    Mercredi — 8h50-9h30 / 11h-11h40    Vendredi — 8h50-9h30 / 11h-11h40