

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 la piscine de Niversac et à la piscine Bertran de Born. Ils sont assurés par le Grand Périgueux ou par des associations sportives. Renseignez-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 et mardi : 16h20-17h/17h20-18h
- › Vendredi : 16h20-17h00

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 02 90 29
- › 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 : 8h50-9h30
- › Mercredi : 8h50-9h30 et 11h-11h40
- › Vendredi : 8h50-9h30 et 11h-11h40

Tarifs

- › 9 € 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
- › 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

Lundi et mardi de 18h20 à 19h à la piscine de Niversac

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 02 90 29
- › 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

Jeudi de 16h20 à 17h

Tarifs

- 10€ la séance. Réservations conseillées par téléphone au 05 53 02 90 29
- 6€ la séance (bénéficiaires des minima-sociaux habitant sur le Grand Périgueux). Réservations conseillées par téléphone au 05 53 02 90 29
- 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

Mercredi 17h10-17h50 et 18h-18h40

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)



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.

La location de vélos est disponible à la piscine Bertran de Born à Périgueux.

Horaires

Période scolaire

- Lundi : 9h50 / 10h20 / 11h55 / 12h35 / 17h25 / 18h05 / 18h45
- Mardi : 12h / 12h40 / 17h25 / 18h05 / 18h45
- Mercredi : 12h / 12h40
- Jeudi : 12h / 12h40 / 17h25 / 18h05 / 18h45
- Vendredi : 12h / 12h40 / 17h25 / 18h05
- Samedi et dimanche : 8h40 / 10h20 / 11h / 11h40 / 12h20 / 13h

Petites vacances scolaires

- Du lundi au vendredi : 10h / 10h40 / 11h20 / 12h / 14h40 / 15h20 / 16h / 16h40 / 17h20 / 18h / 18h40
- Samedi et dimanche : 8h40 / 10h20 / 11h / 11h40 / 12h20 / 13h

Vacances de Noël 2023 (du 23 Décembre 2023 au 7 Janvier 2024)

- Du mardi au vendredi : 10h40 / 11h20 / 12h / 15h10 / 15h50 / 16h30 / 17h10 / 17h50
- Samedi et dimanche : 8h40 / 10h20 / 11h / 11h40 / 12h20 / 13h

Tarifs

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

Structures



PISCINE

PISCINE BERTRAN DE BORN

📍 3 boulevard Lakanal
24000 Périgueux

🕒 ****PÉRIODE SCOLAIRE : Du 29 Avril 2024 au 30 Juin 2024****

Fermé les jours fériés :

1er Mai 2024, 8 Mai 2024, 9 Mai 2024, 20 Mai 2024, 1er Novembre 2024, 11 Novembre 2024.

Fermeture exceptionnelle :

- ° Le Mercredi 22 mai de 11h à 14h en raison du passage de la Flamme Olympique.
- ° Le Dimanche 26 Mai, le Samedi 1er Juin et le Dimanche 2 Juin 2024 pour Compétition de natation.

Horaires exceptionnels :

- ° Lundi 17 Juin : 17h15-19h45 (fermé de 8h30 à 14h).
- ° Mercredi 19 Juin : 8h30-14h (ouverture prolongée).
- ° Dimanche 23 Juin : 8h30-13h20 (évacuation des bassins à 13h).
- ° Lundi 24 juin : 11h30-14h (fermé de 8h30 à 11h30 et de 17h15 à 19h45).
- ° Mercredi 26 juin : 8h30-14h (ouverture prolongée).

Lundi : 8h30-14h / 17h15-19h45

Mardi : 11h45-14h / 17h15-19h45

Mercredi : 8h30-9h30 / 11h-14h

Jeudi : 11h45-14h / 17h15-19h45

Vendredi : 7h30-9h30 / 11h-14h / 17h15-19h45

Week-end : 8h30-14h

En période scolaire, l'évacuation des bassins s'effectue 15 minutes avant la fermeture en semaine, 30 minutes avant le samedi et 20 minutes avant le dimanche.

****PÉRIODE ESTIVALE : Du 1er Juillet 2024 au 11 Août 2024****

FERME LE 3 JUILLET 2024

Du Lundi au Dimanche : 10h00-13h30 / 15h00-20h00

Pendant les vacances d'été, l'évacuation des bassins s'effectue 20 minutes avant la fermeture.

FERMETURE POUR VIDANGE OBLIGATOIRE DU 12 AOUT AU 2 SEPTEMBRE INCLUT.

📞 **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))



PISCINE

PISCINE DE NIVERSAC

📍 41 Route Georges BRASSENS
24750 Boulazac Isle Manoïre

🕒 Fermé ces jours :

1er Mai 2024, 8 Mai 2024, 9 Mai 2024, 20 Mai 2024, 1er Novembre 2024, 11 Novembre 2024 (jours fériés).
Mercredi 3 Juillet 2024 toute la journée.

****PÉRIODE SCOLAIRE : du 29 Avril 2024 au 30 Juin 2024****

Lundi : 11h30-13h15

Mardi : 8h30-9h45 / 11h30-13h15

Mercredi : 11h30-13h15 / 17h-18h45

Jeudi : 8h30-9h45 / 11h30-13h15

Vendredi : 8h30-9h45 / 11h30-13h15 / 17h-19h

Samedi : 12h-14h

Dimanche : 10h15-14h

En période scolaire, l'évacuation des bassins s'effectue 15 minutes avant la fermeture, du lundi au vendredi et 20 minutes avant la fermeture le week-end.

****PÉRIODE ESTIVALE : du 1er Juillet 2024 au 1er Septembre 2024****

Fermé le mercredi 3 Juillet 2024.

Du Lundi au Dimanche : 10h-13h30 / 14h30-19h30

Ouvert le 14 Juillet et 15 Août 2024.

Pendant les vacances d'été, l'évacuation des bassins s'effectue 20 minutes avant la fermeture.

📞 05 53 35 86 2
3

✉ Courriel

📍 ITINÉRAIRE ([HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/MAPS/DIR//45.139149,0.805140](https://www.google.com/maps/dir/45.139149,0.805140))



PISCINE

PISCINE ET CENTRE AQUATIQUE L'AQUACAP

📍 4 Allée de Jarijoux
24750 Champcevinel

🕒 L'Aquacap est fermé pour travaux depuis le 4 septembre 2023.

📞 0553029029

✉ Courriel

📍 ITINÉRAIRE ([HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/MAPS/DIR//45.204050,0.743695](https://www.google.com/maps/dir/45.204050,0.743695))



255 rue Martha Desrumaux
24000 PÉRIGUEUX

ALLO AGGLO
05 53 35 86 00

> CONTACT