

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 : 16h20-17h / 17h20-18h
- › Mardi : 8h40-9h20 / 16h20-17h / 17h20-18h
- › Jeudi : 8h40-9h20
- › 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 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 : 8h50-9h30
- › Mardi : 11h40-12h20
- › Mercredi : 8h40-9h20 / 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

- › Lundi : 18h20-19h
- › Mardi : 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

- › Réserve 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
- › Jeudi : 16h20-17h

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

- › Réserve 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 : 17h20-18h / 18h20-19h
- › Jeudi : 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

Période scolaire

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

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

Période estivale

Tous les jours :

> 10h10 / 10h50 / 11h30 / 12h10 / 15h10 / 15h30 / 16h30 / 17h10 / 17h50 / 18h30

Niversac

Période scolaire

- > Lundi : 12h30
- > Mardi : 12h30
- > Vendredi : 12h30
- > Samedi : 12h30

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

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

****PÉRIODE SCOLAIRE : A partir du 9 Septembre 2024****

Horaires du 3 Septembre au 8 Septembre 2024 en cours d'élaboration.

Fermé les jours fériés :

1er Novembre 2024, 11 Novembre 2024.

Lundi : 08h30-14h00 / 17h15-20h00

Mardi : 11h45-14h00 / 17h15-20h00

Mercredi : 08h30-09h45 / 11h-14h00

Jeudi : 11h45-14h00 / 17h15-20h00

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

Week-end : 08h30-14h00

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.

📞 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 Manoire

🕒 ****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.

****PÉRIODE SCOLAIRE : A partir du 9 Septembre 2024****
Horaires du 3 Septembre au 8 Septembre en cours d'élaboration.

Fermé les jours fériés :
1er Novembre 2024, 11 Novembre 2024

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

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.

📞 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))



255 rue Martha Desrumaux
24000 PÉRIGUEUX

ALLO AGGLO
05 53 35 86 00

> CONTACT