

# 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 scolaire\*\*\*

- ° Du 3 Septembre 2024 au 20 Octobre 2024
- ° Du 4 Novembre 2024 au 22 Décembre 2024
- ° Du 6 Janvier 2025 au 23 Février 2025
- ° Du 10 Mars 2025 au 20 Avril 2025
- ° Du 5 mai 2025 au 6 Juillet 2025

Fermé les jours fériés :

11 Novembre, 8 Mai, 29 Mai (Ascension), 9 Juin (lundi de Pentecôte)

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

Week-end : 08h30-14h00

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

\*\*\*Petites vacances scolaires\*\*\*

- ° Du 21 Octobre 2024 au 3 Novembre 2024
- ° Du 23 Décembre 2024 au 5 Janvier 2025
- ° Du 24 Février 2025 au 9 Mars 2025
- ° Du 21 Avril 2025 au 4 Mai 2025

Fermé les jours fériés :

1er Novembre 2024, 24,25 et 31 Décembre 2024, 1er Janvier 2025, 21 Avril 2025 (lundi de Pâques), 1er Mai 2025.

Du lundi au vendredi : 10h00-13h30 / 14h30-19h45

Samedi et dimanche : 8h30-14h00

Évacuation des bassins 20 minutes avant la fermeture lors des vacances scolaires.

📞 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 scolaire\*\*\*

- ° Du 3 Septembre 2024 au 20 Octobre 2024
- ° Du 4 Novembre 2024 au 22 Décembre 2024
- ° Du 6 Janvier 2025 au 23 Février 2025
- ° Du 10 Mars 2025 au 20 Avril 2025
- ° Du 5 mai 2025 au 6 Juillet 2025

Fermé les jours fériés :

11 Novembre, 8 Mai, 29 Mai (Ascension), 9 Juin (lundi de Pentecôte)

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-end.

\*\*\*Petites vacances scolaires\*\*\*

- ° Du 21 Octobre 2024 au 3 Novembre 2024
- ° Du 24 Février 2025 au 9 Mars 2025
- ° Du 21 Avril 2025 au 4 Mai 2025

Fermé les jours fériés :

1er Novembre 2024, 21 Avril, 1er Mai 2025.

Du lundi au vendredi : 11h45-13h30 / 14h30-18h45

Samedi et dimanche : FERMÉ

Fermeture : arrêt technique (vidange bassin) pendant les vacances de Noël 2024  
(Du 23 Décembre 2024 au 5 Janvier 2025 inclus)

Évacuation des bassins 20 minutes avant la fermeture lors des vacances scolaires.

📞 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