



## Location de vélos

(bassin balnéo : 40 mn, 3,30 € l'unité / 29 € les 10 locations)

**Vélos** Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi, Dimanche

### Période scolaire / Début de location (créneau de 40 min.)

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 - Dimanche	10h20, 11h, 11h40, 14h40, 15h20, 16h, 16h40

### Petites vacances scolaires / Début de location (créneau de 40 min.)

Lundi - Mardi	10h30, 11h10, 11h50, 12h30, 17h20, 18h, 18h40
Mercredi - Vendredi	10h30, 11h10, 11h50, 12h30, 17h20, 18h, 18h40, 19h20
Jeudi	10h30, 11h10, 11h50, 12h30, 17h20, 18h, 18h40, 19h20
Samedi - Dimanche	10h30, 11h10, 11h50, 14h40, 15h20, 16h, 16h40

### Vacances estivales / Début de location (créneau de 40 min.)

Lundi	11h, 11h40, 12h20, 17h20, 18h, 18h40
Mardi - Mercredi	11h, 11h40, 12h20, 13h, 17h20, 18h, 18h40
Jeudi - Vendredi	11h, 11h40, 12h20, 13h, 17h20, 18h, 18h40
Samedi - Dimanche	11h, 11h40, 12h20, 13h, 17h20, 18h

Activité non remboursée ou non rattrapable si absence

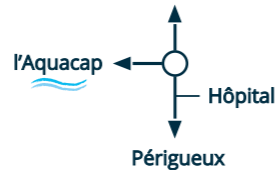


**Aquabiking**  
Jeux extérieurs

**Bassin sportif**  
Kiosque d'été  
Aquaforme

**Bassin sportif 25x15 m**  
Bassin ludique  
et d'activités de 250 m<sup>2</sup>

Champcevinel  
à 5 mn de Périgueux



l'Aquacap

Hôpital

Périgueux



\*\*sauf certains jours fériés  
et vidange technique

« Jarijoux » - 24750 Champcevinel  
**05 53 029 029**  
<http://aquacap.agglo-perigueux.fr>

**Ouvert**  
toute l'année\*\*



**Toboggan géant**



**Aquacap**



centre aquatique du  
**Grand Périgueux**

**DU SPORT POUR TOUS !**



Ouvert

7j/7

**ACTIVITÉS**

Grille valable de  
Septembre 2017 à Juin 2018

**LE GRAND Périgueux**  
Communauté d'Agglomération

## Tarifs Activités

### Aquagym, Aquafitness, Aquabodyslim

• 1 séance	8,40 €
• 1 séance (minima sociaux)	4,20 €
• Carte 1 trimestre (11 séances)	75,00 €
• Carte année (33 séances)	190,00 €
• 2° carte année	142,00 €
• 3° carte trimestre	42,00 €

### Aquatrekking, Aquacycling\*, Aquabiking\*, Aquamax\*, Workout

• 1 séance	9,00 €
• 1 séance (minima sociaux)	4,40 €
• Carte 1 trimestre (11 séances)	80,00 €
• Carte année (33 séances)	195,00 €
• 2° carte année	147,00 €
• 3° carte trimestre	45,00 €

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

Recommandations :



**Envie de faire une activité sportive originale ?**

Découvrez l'ensemble des activités proposées et renseignez-vous par mail : [aquacap.accueil@agglo-perigueux.fr](mailto:aquacap.accueil@agglo-perigueux.fr) ou par téléphone au **05 53 029 029**.



© ILÔ CRÉATIF / Photos : D.Nikos - PhotoChris, CARDITEAU

## Les activités « classiques »



### Aquagym

Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - 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.**

Lundi — 9h50-10h30 / 16h10-16h50    Mardi — 8h50-9h30 / 16h10-16h50    Mercredi — 9h50-10h30  
Jeudi — 16h10-16h50    Vendredi — 9h50-10h30 / 10h50-11h30 / 16h10-16h50

### Aquafitness

Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi

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.**

Lundi — 12h30-13h10 / 19h20-20h    Mardi — 19h20 - 20h  
Jeudi — 8h50-9h30 / 20h10-20h50    Vendredi — 12h30-13h10 / 19h20-20h

### Nouveau Aquabodyslim

Jeudi - Vendredi - Samedi

Une **diversité de mouvements** associés aux haltères pour remodeler le haut du corps, améliorer l'endurance et tonifier abdos fessiers et cuisses. Un **cours fun et tonique**. **Accessible à un public dynamique.**

Jeudi — 17h20-18h    Vendredi — 19h20-20h    Samedi — 11h-11h40

## Les activités « machines »



### Workout

Mardi

Programme d'entraînement **multi-ateliers** pour une séance forme et santé incomparable. Des exercices divers et des mouvements spécifiques par zone pour **sculpter la silhouette, raffermir la peau et améliorer l'endurance**. **Public dynamique et averti.**

Mardi — 17h30-18h10 / 18h20-19h

### Aquamax

Jeudi - Vendredi

L'**Aquamax** est un combiné de vélos et tapis aquatiques. C'est un cours intense et soutenu où l'**enchaînement des 2 activités** impacte efficacement votre corps. Redoutablement efficace pour **brûler la cellulite** en martelant des efforts répétitifs sur les cuisses et fesses notamment. Excellent travail cardio-vasculaire. **Destiné à un public averti et sportif.**

Jeudi — 12h30-13h10    Vendredi — 17h20-18h

### Aquatrekking

Mardi - Mercredi

Les cours d'**Aquatrekking** (appelé aussi tapis dans l'eau) se pratiquent en station debout sur un tapis immergé. Les exercices sont réalisés en marchant, courant avec des fentes sous l'impulsion d'un coach sportif, le tout en musique. Le mouvement de **marche, fente** ou **course** actionne mécaniquement le tapis en entraînant un travail musculaire. **Les bienfaits** : un renforcement musculaire des membres inférieurs et du dos, un **affinement de la silhouette**, en particulier au niveau des fessiers et des cuisses, une diminution de l'effet jambes lourdes grâce à l'**action drainante** et **massante** de l'eau et une amélioration du niveau d'endurance. **Activité intense réservée à un public averti.**

Mardi — 11h20-12h    Mercredi — 19h10-19h50



### Aquacycling

Lundi - Mercredi - Vendredi

### & Aquabike

Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi - Samedi - Dimanche

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

**Aquacycling** Lundi — 8h50-9h30    Mercredi — 8h50-9h30    Vendredi — 8h50-9h30  
**Aquabike** Lundi — 11h20-12h / 17h20-18h / 18h20-19h    Mardi — 12h30-13h10  
Mercredi — 17h10-17h50 / 18h10-18h50    Jeudi — 11h20-12h / 18h20-19h / 19h20-20h  
Vendredi — 18h20-19h    Samedi — 12h-12h40    Dimanche — 12h-12h40



	8	10	12	14	16	18	20	21
LUNDI		AQUA CYCLING	AQUA GYM		AQUA BIKE	AQUA FITNESS		
MARDI		AQUA GYM		AQUA TREKKING	AQUA BIKE			
MERCREDI		AQUA CYCLING	AQUA GYM					
JEUDI		AQUA FITNESS		AQUA BIKE		AQUA MAX		
VENDREDI		AQUA CYCLING	AQUA GYM	AQUA GYM		AQUA FITNESS		
SAMEDI				Nouveau AQUA BODYSLIM		AQUA BIKE		
DIMANCHE								

Grille valable de  
Septembre 2017  
à Juin 2018

