



bassin sportif



pentagliss



leçons



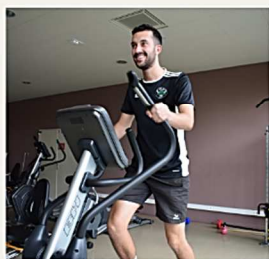
la
piscine
Centre aquatique de Brive

Édition du mois d'octobre 2026

AQUANEWS #21

contact.piscine@brive.fr

BRIVE



cardio/fitness



aqua activités
dans le bassin ludique



bien-être



LEÇONS DE NATATION ET STAGES

Un beau succès pour les inscriptions aux leçons de natation en septembre !

Dès le 1^{er} jour d'ouverture des inscriptions, presque toutes les places ont trouvé preneur ! Un bel engouement qui témoigne de votre confiance et de l'intérêt porté à l'apprentissage de la natation au sein de notre piscine.

Et pour celles et ceux qui n'ont pas encore trouvé leur place, une nouvelle occasion arrive très bientôt...

Les stages de natation arrivent !

Les inscriptions aux stages de natation proposés pour les vacances d'automne ont débuté le jeudi 1^{er} octobre.

Une nouvelle opportunité pour les enfants de progresser, de gagner en aisance dans l'eau et de continuer à développer leurs compétences tout en prenant plaisir à nager.

Tarifs

- 45,50 € pour les brivistes (sur justificatif de domicile) ;
- 53,00 € pour les non-brivistes.

***Petit rappel pour les habitués :** pensez à apporter votre carte afin de faciliter votre inscription.*



HORAIRES VACANCES D'AUTOMNE

du 19/10 au 01/11

- du lundi au vendredi : de 10h à 20h
(sortie des bassins à 19h30)
- samedi & dimanche : de 10h à 19h
(sortie des bassins à 18h30)



UNE NOUVELLE ÉNERGIE SOUFFLE SUR L'ESPACE FITNESS !

Cette année, Élisabeth, notre coach, vient enrichir l'offre de l'espace fitness avec de nouvelles activités à découvrir.

Si nos cours habituels sont toujours au rendez-vous, cette saison nous réserve également deux nouveautés : le **Pilates Athletic Flow** et le **Yoga contemporain**.

Aujourd'hui, nous vous invitons à découvrir le **Pilates Athletic Flow**, une activité qui combine mouvements de Pilates, renforcement musculaire et fluidité. Une approche complète qui permet de travailler le corps en profondeur, tout en cultivant le plaisir du mouvement.

Alors, **prêt à découvrir cette nouvelle expérience ?**

Élisabeth vous dévoile, à la page suivante, les secrets du Pilates Athletic Flow et les bienfaits de cette discipline.

“ Un champion a peur de perdre. Tous les autres ont peur de gagner. ” – Billie Jean King, joueuse de tennis



PILATES ATHLETIC FLOW : LA MÉTHODE SIGNÉE ÉLISA

Élisa nous en dit plus sur le Pilates Athletic Flow : un cours dynamique, rythmé et accessible, où renforcement et fluidité se rencontrent.

1. *Qu'elle est la différence entre le pilates et le pilates athletic flow ?*

Le pilates est une méthode qui vise essentiellement les muscles squelettiques. J'ai créé ce nouveau cours pour accentuer l'intervention des muscles superficiels en ajoutant des charges additionnelles. Ce cours est un ensemble de mouvements de pilates et de renforcement musculaire. Chaque musique a son enchaînement d'exercices. C'est un full body pour des « guerrières » motivées. Je prépare mes playlists, mes enchaînements en respectant l'anatomie pour des résultats harmonieux physiquement et physiologiquement.

2. *Quel est le principal bienfait que l'on peut attendre du pilates athletic flow ?*

D'avantage de résultats pour les muscles superficiels, plus de force et de mobilité.

3. *Est-ce qu'il faut déjà être sportif pour participer à ce cours ?*

Oui, il faut avoir déjà fait du pilates ou des cours de renforcement musculaire généralisé.

4. *Qu'est-ce qui t'a amenée à créer le Pilates Athletic Flow ?*

Le Pilates athlétique flow est avant tout une création personnelle. Ce cours est le fruit de mes expériences sportives, de mes connaissances et de mes différentes compétences enrichies au fil des années. J'ai imaginé une approche personnelle dynamique et évolutive tout en respectant le corps. Une signature sportive, née de mon parcours et guidée par ma passion de transmettre.

5. *Le petit conseil d'Elisa pour profiter au maximum de son 1^{er} cours ?*

Être en forme, ne pas avoir de douleurs, pour profiter pleinement du cours.



LES ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER



BAMBIN'EAU HALLOWEEN

Dimanche 11 octobre, les tout-petits sont invités à venir découvrir ou redécouvrir les plaisirs de l'eau à l'occasion d'un **Bambin'eau aux couleurs d'Halloween**. Une animation pensée pour permettre aux

enfants de profiter d'un moment privilégié dans l'eau, accompagnés de leurs parents, avec un parcours ludique et adapté à leur âge.

Deux créneaux sont proposés :

- 10h-10h30 : enfants de 6 mois à 2 ans ;
- 10h45-11h30 : enfants de 2 à 4 ans.

Inscription uniquement à l'accueil.



AQUACROSS HALLOWEEN

L'Aquacross est une activité qui s'adresse aux bons nageurs et propose de se dépasser à travers différents défis dans l'eau mais aussi hors de l'eau.

Une façon originale de mettre à l'épreuve son endurance, son aisance aquatique et son esprit de challenge, dans une ambiance sportive et conviviale.

Rendez-vous dès 18h15, jeudi 15 octobre, dans le hall pour un début de séance à 18h30. L'activité se déroulera dans le bassin sportif.

Réservation et paiement uniquement à l'accueil.



UPCOMING
EVENTS!



SUR UNE COMPÉTITION QUI MET LA JEUNESSE SUBAQUATIQUE À L'HONNEUR

SAVE THE
DATE



Un événement sportif dédié aux jeunes

Dimanche 18 octobre, notre piscine accueille la 4^{ème} édition du Challenge National Oxyjeunes, un rendez-vous sportif dédié aux jeunes de 8 à 17 ans.

Venus de 8 régions, les jeunes participants se mesureront dans une série d'épreuves subaquatiques où technique, endurance, agilité et esprit d'équipe seront au rendez-vous !

Le Club Subaquatique Briviste participera également à cette édition avec 5 jeunes représentants.

7 disciplines au programme

Au fil de la journée, les jeunes sportifs s'affronteront dans plusieurs disciplines :

- Apnée
- Hockey subaquatique
- Course hawaïenne
- Tir sur cible subaquatique
- Monopalme
- Nage en eau vive
- Nage avec palmes, masque et tuba (PMT)

Un événement ouvert à tous !

L'accès à la compétition est gratuit pour le public.

Familles, amis, passionnés de sport ou simples curieux : venez nombreux encourager les jeunes participants et découvrir la diversité des disciplines subaquatiques.

📅 **Dimanche 18 octobre-8h/18h**

📍 **Centre aquatique « La Piscine »**

🎟 **Entrée gratuite**

Un rendez-vous sportif et convivial à partager en famille !



APNÉE

Récupérer en immersion des pinces à linge accrochées à un bout tendu sous l'eau (2 à la fois maximum). Puis parcours en apnée. Et les accrocher le plus rapidement possible sur un autre bout tendu.



HOCKEY SUBAQUATIQUE

Parcours ou slalom selon la catégorie d'âge.



COURSE Hawaïenne

Parcourir la distance en courant pieds nus sur le fond de la piscine. Équipé du bloc gréé.



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

Chaque compétiteur effectue 1 tir d'essai puis 3 tirs comptabilisés.



MONOPALME

Parcours en ondulation, bras tendus devant, en respirant au tuba frontal le plus rapidement possible.



NAGE EN EAU VIVE

Parcours en palmant positionné sur le flotteur, avec ou sans esquimautage (en fonction de la catégorie d'âge).

Information aux usagers :

Le centre aquatique sera entièrement réservé au Challenge Oxyjeunes le dimanche 18 octobre.

👉 *Aucune activité ni baignade ne sera proposée au public ce jour-là.*