

TARIFS

	TARIFS
1 séance	7,70 €
Abonnement 5 séances (validité 3 mois)	36 €
Abonnement 10 séances (validité 6 mois)	67 €

CONTACTS

Espace Aqualudique TI DOUR
49 avenue de Park Nevez
22 300 LANNION

Tèl. 02 96 05 60 60
Fax. 02 96 37 67 60

Site internet : www.lannion-tregor.com

Mail : tidour@lannion-tregor.com



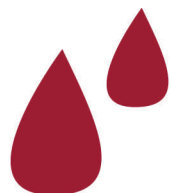
Espace aqualudique ti dour

AQUAGYM

3 NIVEAUX D'ACTIVITES D'INTENSITE CROISSANTE

Planning période scolaire

(à partir du 31 août 2009)



Avec mon agglo,

Ça baigne pour moi !

LE CONCEPT : une inscription à la carte

PRINCIPE GENERAL

Suivant vos propres contraintes familiales ou professionnelles, vous venez sur la séance de votre choix (moyennant une réservation préalable dans la limite des places disponibles)

LES DIFFERENTS NIVEAUX D'ACTIVITES

AQUASTRECHNING (niveau doux) : activité de remise en forme en douceur, favorisant la relaxation et le bien être par des étirements ciblés destinée aux seniors, aux personnes souffrant du dos, ou aux personnes souhaitant reprendre une activité physique.

AQUAFITNESS (niveau modéré) : activité de mise en forme et de musculation permettant de travailler sa coordination et d'acquérir une bonne condition physique grâce aux effets hydromassants et à la résistance du milieu aquatique.

AQUABUILDING (niveau intensif) : activité favorisant le raffermissement et le remodelage du haut du corps et des jambes par un travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire soutenu.

LES MODALITES D'INSCRIPTION

Etape 1 : vous devez remplir un dossier d'inscription et acquitter un droit d'entrée à l'accueil de l'établissement.

Etape 2 : vous devez ensuite individuellement et nominativement vous inscrire sur les registres d'inscription disposés à l'accueil. Vous pouvez vous inscrire sur la séance de votre choix dans la limite des places disponibles (dans la limite de deux semaines d'inscription).

Etape 3 : lors de la séance effective, vous devez vous munir de votre droit d'entrée et présenter le code barre de votre ticket ou carte d'abonnement au niveau du tripodes pour comptabiliser votre séance.

ATTENTION :

Des contrôles réguliers sont effectués. En cas de réservations préalables et absences répétées (2 séances non informées par mois), l'établissement déduira de la carte d'abonnement le nombre de ces séances.

Les créneaux d'activités

	HORAIRES	NIVEAUX
LUNDI	12h10-12h50	Aquastretching
	12h50-13h30	Aquafitness
	16h30-17h15	Aquabulding
	20h00-20h45	Aquafitness
MARDI	12H10-12h50	Aquafitness
	12h50-13h30	Aquabulding
	16h30-17h15	Aquastretching
MERCREDI	12h30-13h15	Aquafitness
	19h15-20h00	Aquafitness
JEUDI	12h50-13h35	Aquastretching
	19h30-20h15	Aquabulding
VENDREDI	12h10-12h50	Aquafitness
	12h50-13h35	Aquabulding
	16h30-17h15	Aquafitness
SAMEDI	11h30-12h15	Aquafitness

Attention : à partir de la rentrée 2009-2010 : suppression du cours d'aquabulding du samedi matin