

! jusqu'au
 31 août
 2010

espace aquatique
 LANNION-TRÉGOR Agglomération
Ti dour

Animations



crédits photo : Xxxxx Xxxxxxxxxxxxx - Be New

**L'espace aquatique
 Ti dour: un équipement sans chlore!**
 Le traitement de l'eau des bassins s'effectue
 via un système alternatif (le PHMB).

tarifs

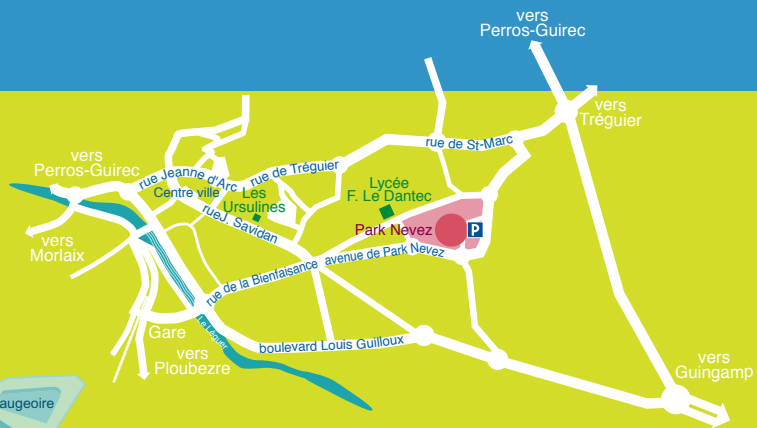
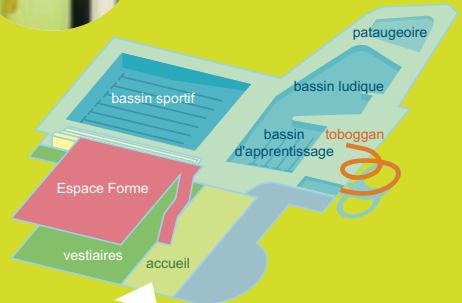
- activités trimestrielles**
- Séance **6,70 €**
- activités à la carte (Aquagym)**
- Séance **7,70 €**
- Abonnement 5 séances **36 €** (validité 3 mois)
- Abonnement 10 séances **67 €** (validité 6 mois)

La carte d'abonnement est facturée 2 € lors de la première inscription

Lannion-Trégor Agglomération est propriétaire et gestionnaire de l'espace aquatique Ti dour

informations pratiques

- pensez à vous munir d'une pièce de **1 €** pour les casiers à consigne
- shorts de bain, bermudas et paréos interdits
- bonnet de bain fortement recommandé
- douche savonnée obligatoire avant d'accéder aux bassins



● Espace aquatique Ti dour
 49 avenue de Park Nevez
 22300 Lannion
 Tél. 02 96 05 60 60
 Fax 02 96 37 67 60
 www.lannion-tregor.com
 tidour@lannion-tregor.com

L'espace aqualudique Ti dur vous propose un ensemble d'animations pour les plus petits et les plus grands !

Toutes les animations sont réalisées et encadrées par du personnel qualifié (éducateurs) titulaire des diplômes requis (BEESAN).

Toutes les séances sont d'une durée de 40 à 45 min afin d'effectuer un travail pertinent et efficient. Les animations peuvent se dérouler en petite ou grande profondeur.

Nous sommes à votre disposition pour connaître les modalités d'inscription, les horaires ou tout autre renseignement. N'hésitez pas à nous contacter !

animations trimestrielles

cycle de 10 à 12 séances

7-12 ans

École de natation enfant

Découverte des principes essentiels de flottaison, de respiration, de propulsion et apprentissage des 4 nages à travers 4 niveaux de difficultés croissantes. Le tout jalonné par des objectifs précis et par la délivrance de diplômes.

12-18 ans

Multi-activités ados

Activité destinée aux nageurs souhaitant approfondir ou découvrir de multiples activités liées à la natation (water-polo, sauvetage, natation sportive, nage avec palmes, etc.)

+16 ans

Nage avec palmes

Activité idéale pour raffermir les muscles des jambes et travailler intensément le système cardio-vasculaire. Il permet entre autre de perfectionner facilement ses techniques de nages (crawl, dos et papillon), de pratiquer l'apnée et la respiration avec un tuba.

+16 ans

École de natation adulte

Aquaphobie

Pour se familiariser progressivement avec le milieu aquatique et prendre confiance dans l'eau. Destinée aux adultes ayant peur de l'eau ou ayant vécu une mauvaise expérience.

Débutant

Pour se familiariser avec le milieu aquatique et apprendre les bases de la natation telles que la respiration, l'immersion et la flottaison, préalable à l'apprentissage des 3 nages.

Perfectionnement

Pour renforcer les acquisitions et l'autonomie en grande profondeur et perfectionner les 3 nages (dos, brasse, crawl) pour gagner en endurance.

Entraînement

Natation sportive à but non compétitif pour ceux qui pratiquent la natation sous forme d'entraînement visant l'amélioration des techniques de nage et de la condition physique.

Infos pratiques

Bébés nageurs et jardin aquatique

Cette activité est réalisée par l'association *Les Ti' Ploufs* dans le cadre d'un partenariat avec la Communauté d'Agglomération. Renseignements à l'accueil de l'établissement.

0-6 ans

activités à la carte

Un nouveau concept d'aquagym...

3 niveaux d'activité d'intensité croissante vous sont proposés, suivant vos attentes et vos capacités physiques. Ces activités sont réalisées avec du matériel spécifique.

Inscription à la carte : 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)

Aquastretching (niveau doux)

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)

Mise en forme et 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)

Raffermissement et remodelage du haut du corps et des jambes par un travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire soutenu.

Pour compléter votre parcours, pensez aux activités de l'espace forme !

