

Piscine Ô TRÉGOR

Tréguier

**HORAIRES
ET ACTIVITÉS**
EURIOÙ HAG OBEREREZHIOÙ



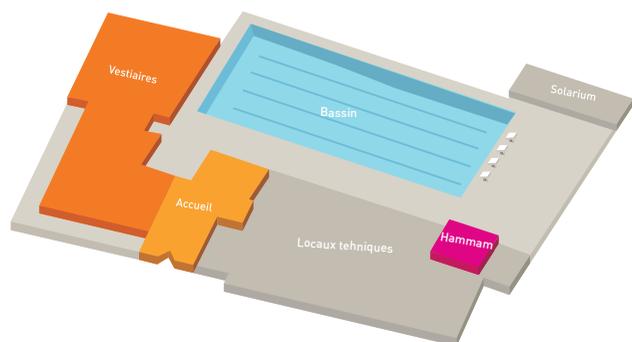
**OUVERT !
TOUTE
L'ANNÉE**

Prestations valables du
1^{er} septembre 2017
au 31 août 2018





BIENVENUE ! DONEMAT !



- Bassin sportif de 250m² à 28 °C
- 4 couloirs de nage de 25m de longueur
- 1 hammam
- Un espace extérieur

LES TARIFS PRIZIOÙ

Principaux tarifs

Tarifs pleins

- Entrée **3,30 €**
- Abonnement 10 entrées **28,30 €**
- Abonnement trimestriel **60 €**
- Abonnement annuel **217 €**

Tarifs réduits ⁽¹⁾

- Enfant de moins de 4 ans **2,60 €**
- Entrée **2,60 €**
- Abonnement 10 entrées **21 €**

1. Moins de 16 ans, étudiants de moins de 25 ans, demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif en cours de validité (certificat de scolarité, carte étudiante, carte chômeur, AAH, ASS, ASPA, RSA, APE)

Tarif hammam

- 1 entrée piscine + **1 €**

Les abonnements sont à durée limitée (12 mois à partir de la date d'achat) - La carte abonnement est facturée 2,50 € lors de la première inscription.

Tarifations pour les centres de loisirs : se renseigner à l'accueil.

Pass piscines

NOUVEAU !

Accès illimité aux deux établissements Ti dour et Ô Trégor

- Pass 3 mois **150 €**
- Pass 6 mois **250 €**



**LE PORT DU BONNET
EST OBLIGATOIRE !**

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

*période scolaire
e-pad ar bloavezh-skol*

LUNDI	12h00 - 13h15
MARDI	8h00 - 9h30 12h00 - 13h15 17h30 - 20h00
MERCREDI	16h30 - 19h00
JEUDI	12h00 - 13h15 17h30 - 19h00
VENDREDI	12h00 - 13h15 16h30 - 20h00
SAMEDI	10h00 - 12h00 15h30 - 17h45
DIMANCHE	9h30 - 12h15

Port du bonnet obligatoire



vacances scolaires (ZONE B)



Petites vacances

Hiver, Toussaint et Pâques
Vakañsoù goanv, an Hollsent ha Pask

LUNDI	12h00 - 13h15 15h15 - 19h15
MARDI	12h00 - 13h15 15h15 - 19h15
MERCREDI	12h00 - 13h15 15h15 - 19h15
JEUDI	12h00 - 13h15 15h15 - 19h15
VENDREDI	12h00 - 13h15 15h15 - 19h15
SAMEDI	10h00 - 12h00 15h15 - 17h45
DIMANCHE	FERMÉ

Port du bonnet obligatoire



Grandes vacances

Été et Noël
Vakañsoù an hañv ha re Nedeleg

LUNDI	10h30 - 13h15 15h15 - 19h15
MARDI	10h30 - 13h15 15h15 - 19h15
MERCREDI	10h30 - 13h15 15h15 - 19h15
JEUDI	10h30 - 13h15 15h15 - 19h15
VENDREDI	10h30 - 13h15 15h15 - 19h15
SAMEDI	10h00 - 12h00 15h15 - 17h45
DIMANCHE	FERMÉ

Port du bonnet obligatoire

**JOURS FÉRIÉS !
DEIZIOÙ GOUEL**

Attention, votre piscine
Ô Trégor est fermée les
jours fériés !

COURS DE NATATION

Activités trimestrielles
bererezhiaù dre drimiziaù

L'ÉCOLE DE NATATION DE LANNION-TRÉGOR COMMUNAUTÉ A POUR OBJECTIF DE FAVORISER L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION AU PLUS GRAND NOMBRE, SUR L'ENSEMBLE DE SON TERRITOIRE.

L'école de natation propose un cycle de 3 niveaux d'apprentissage. L'entrée peut s'effectuer dès la grande section avec le jardin aquatique (1 trimestre/an). Une fois l'enfant familiarisé avec le milieu aquatique, il poursuit son cycle en apprentissage puis, en perfectionnement. Le passage d'un niveau à l'autre s'effectue par trimestre, en fonction du rythme d'acquisition des bases propre à chaque enfant. Son cycle d'apprentissage prend fin à l'obtention d'un niveau de nage minimum (100m/3 nages : la brasse, le dos et le crawl). Il peut ensuite découvrir l'ensemble des activités aquatiques et nautiques proposées par les associations du territoire.

COURS ENFANTS

■ Jardin aquatique (Grande Section)

L'enfant part à la découverte, à l'aide de jeux, des principes essentiels de flottaison, respiration, propulsion, dans le but de le préparer au futur apprentissage de la natation.

■ Apprentissage (à partir du CP)

Il permet à l'enfant d'acquérir une première autonomie en grande profondeur, équivalent en savoir nager du collège tout en apprenant les bases de la natation.

■ Perfectionnement (à partir du CP)

Il permet de perfectionner les différentes techniques de nages : le dos, la brasse et le crawl.

■ Multi-activités (de 8 à 16 ans)

Pour perfectionner ses techniques de nage et découvrir de multiples activités (sauvetage, nage avec palme, natation sportive...).

COURS ADULTES

À partir
de 16 ans

■ Aquaphobie

Pour se familiariser et prendre confiance avec le milieu aquatique. Destinée aux adultes ayant peur de l'eau.

■ Apprentissage

Découverte et approfondissement des principes essentiels de flottaison, respiration et propulsion, préalable à l'apprentissage des 3 nages.

■ Perfectionnement

Perfectionnement des 3 techniques de nages que sont le dos, la brasse et le crawl.

■ Entraînement et nage avec palmes

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

LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
JARDIN AQUATIQUE	17h30 - 18h00					
APPRENTISSAGE PERFECTIONNEMENT	17h30 - 18h15		13h30 - 14h15 14h30 - 15h15 15h30 - 16h15	17h30 - 18h15	17h30 - 18h15	
MULTI-ACTIVITÉS			13h30 - 14h15			14h30 - 15h15
AQUAPHOBIE		16h30 - 17h15				
APPRENTISSAGE	18h15 - 19h00					
PERFECTIONNEMENT				19h15 - 20h00		
ENTRAÎNEMENT		12h15 - 13h00		19h15 - 20h00	18h45 - 19h30	

● cours enfants ● cours adulte

TARIFS ACTIVITÉS TRIMESTRIELLES

Séance : 7,10 €
L'utilisateur s'engage sur la durée d'un trimestre (entre 10 et 12 séances).
La carte d'abonnement est facturée 2,50 € lors de la première inscription.

- Forfait trimestriel 68,50 €
- Forfait annuel 195 €

Même en cours
d'aquagym,
le bonnet est
obligatoire !

L'AQUAGYM

*lundi, mercredi
et jeudi*



DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

VOUS SONT PROPOSÉES SUIVANT VOS
ATTENTES ET CAPACITÉS PHYSIQUES :



Aquazen : remise en forme en douceur, favorisant la relaxation et le bien-être. Idéal pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique.



Aquafitness : Activité de remise en forme et de musculation permettant de travailler sa coordination et d'acquérir une bonne condition physique.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

EVIT LAKAAT E ANV

① **Au trimestre* ou à l'année** : votre place est réservée sur un ou deux cours par semaine. Inscription toute l'année à l'accueil.

* Un trimestre comprend un minimum de 9 séances.



LE PLANNING DES COURS*

Hors vacances scolaires

	AQUA ZEN	AQUAFITNESS
LUNDI	16h30-17h45	9h45-10h30 19h15 - 20h00
MERCREDI	12h30 - 13h15	19h15 - 20h00
JEUDI	16h30 - 17h15	

* Les horaires et niveaux de cours sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année.

TARIFS

Aquagym

	TARIF TTC
Séance	9 €
Abonnement trimestriel → 1 cours/semaine → 2 cours/semaine	68,50 € 130 €
Abonnement annuel → 1 cours/semaine → 2 cours/semaine	200 € 380 €

La carte d'abonnement est facturée 2,50 € lors de la première inscription.



INFORMATIONS PRATIQUES

la propreté c'est l'affaire de tous !

MERCI DE RESPECTER TOUTES CES ÉTAPES. PLUS D'HYGIÈNE = MOINS DE CHLORE UTILISÉ ET DONC, UNE EAU PLUS DOUCE POUR VOTRE CONFORT.

Et n'oubliez pas, à la piscine Ô Trégor :

- On doit s'habiller avec des maillots de bain adaptés :
 - les shorts de bain, les bermudas et les paréos sont interdits,
 - le port du bonnet de bain est obligatoire,
 - pour les enfants en bas âge (non propres) : utilisation d'une couche adaptée.
- Il est interdit de venir si :
 - vous êtes malade,
 - vous avez une infection cutanée,
 - vous avez une plaie.





L'ESPACE BIEN-ÊTRE

Le Hammam

IDÉAL POUR SE DÉTENDRE ET SE RESSOURCER,

le hammam offre aussi un second souffle à votre peau. Contrairement au sauna, le hammam est un lieu saturé d'humidité et de vapeur d'eau. C'est cette vapeur d'eau chaude qui procure une sensation de chaleur très élevée. Ses bienfaits sont reconnus, pour la peau mais aussi pour la respiration, les douleurs musculaires, le stress...

Une vraie bulle de détente !

Contre-indications

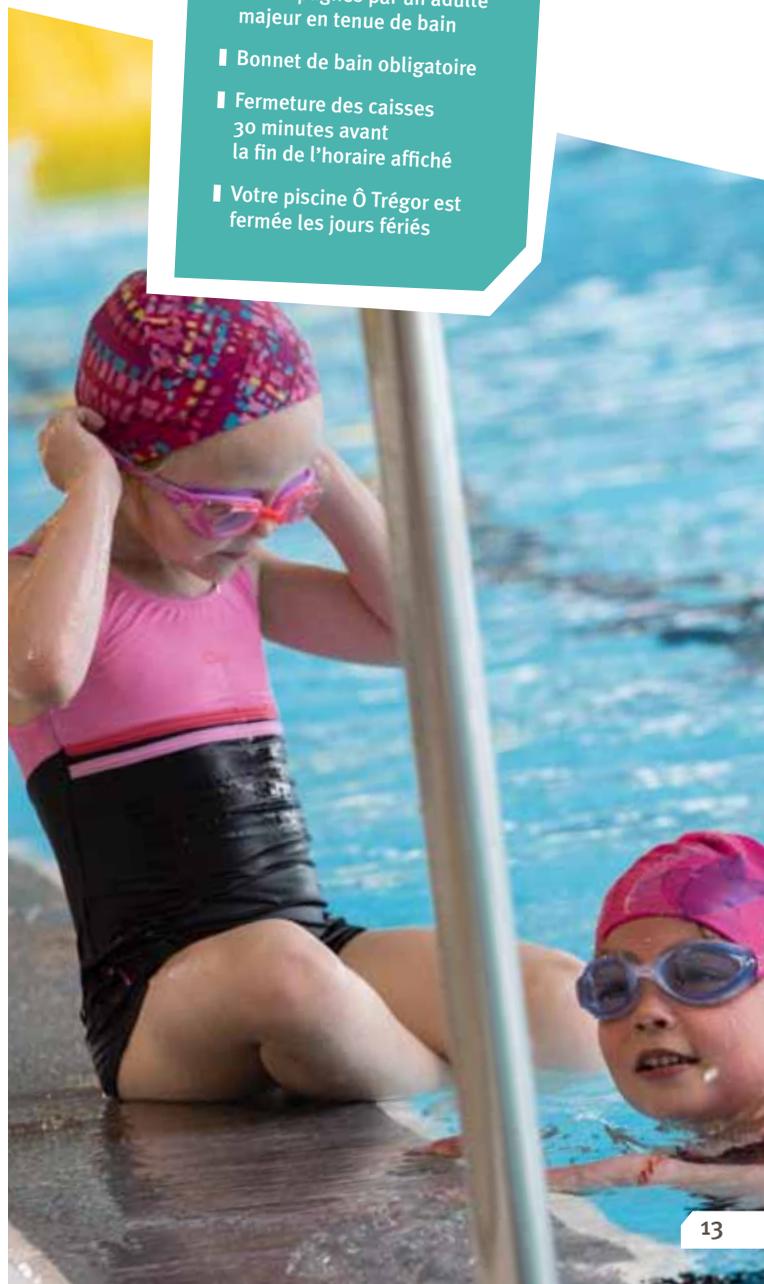
Attention, le hammam est accessible à partir de 16 ans. Il est déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant d'hypotension, d'hypertension, de maladies cardiaques ou respiratoires, en cas d'affections cutanées.

TARIF

1 entrée piscine
+ 1 €

Autres informations

- Pensez à vous munir d'une pièce de 1 € ou d'un jeton pour les casiers à consigne
- Accès interdits aux enfants de moins de 10 ans non accompagnés par un adulte majeur en tenue de bain
- Bonnet de bain obligatoire
- Fermeture des caisses 30 minutes avant la fin de l'horaire affiché
- Votre piscine Ô Trégor est fermée les jours fériés





DEUX ÉQUIPEMENTS, DEUX AMBIANCES !

Lannion-Trégor Communauté est aussi propriétaire et gestionnaire de l'espace aqualudique **Ti dour** à Lannion.

Situé à Lannion, l'espace aqualudique Ti dour vous accueille toute l'année.

Avec ses 750 m² de plan d'eau (3 bassins, un toboggan, des animations d'eau) et un espace forme cardio-training & fitness de plus de 300 m², Ti dour est l'un des plus importants complexes aquatiques du département.

Été comme hiver, il offre un large panel d'activités, pour profiter des plaisirs de l'eau sous toutes leurs formes !



ESPACE AQUALUDIQUE TI DOUR

49 avenue de Park Nevez
22300 Lannion
Tél. 02 96 05 60 60
www.tidour.com
tidour@lannion-tregor.com



LANNION-TRÉGOR COMMUNAUTÉ

*est propriétaire et
gestionnaire de
la piscine Ô Trégor*

Une équipe à votre disposition

Pour connaître les modalités d'inscription, les horaires ou tout autre renseignement, n'hésitez pas à nous contacter :
02 96 92 36 31

Pour votre confort

- Bonnet en vente sur place

Pour rester informé

Toutes les actus de Ô Trégor sur :

- www.lannion-tregor.com / centres aquatiques / piscine Ô Trégor
- Notre page facebook 
- Abonnez-vous aux alertes SMS sur le site internet www.tidour.com



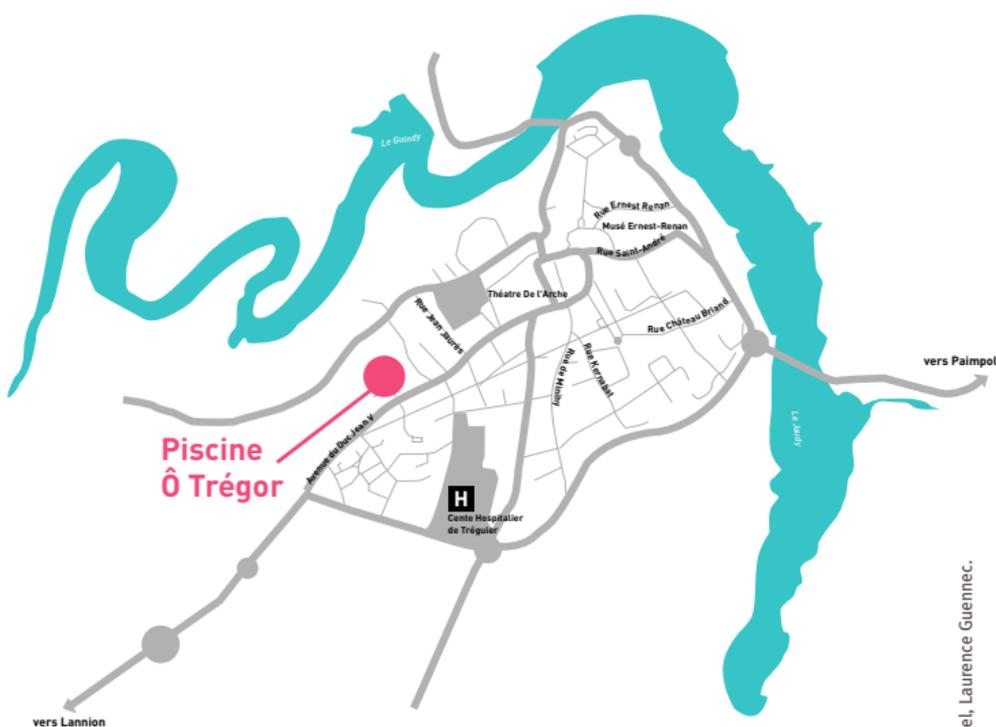


Comment venir ? Penaos dont ?

plan accès piscine Ô Trégor

Coordonnées GPS

Latitude : 48.783739 Longitude : -3.238054



**Piscine
Ô Trégor**

vers Lannion

vers Paimpol



Piscine Ô Trégor

Rue Jarl Priel

22220 Tréguier

Tél. 02 96 92 36 31

www.lannion-tregor.com

otregor@lannion-tregor.com

