

TI DOUR

*Votre espace
aqualudique et forme*

**HORAIRES
ET ACTIVITÉS**
EURIOÙ HAG OBEREREZHIOÙ



**OUVERT
TOUTE
L'ANNÉE !**

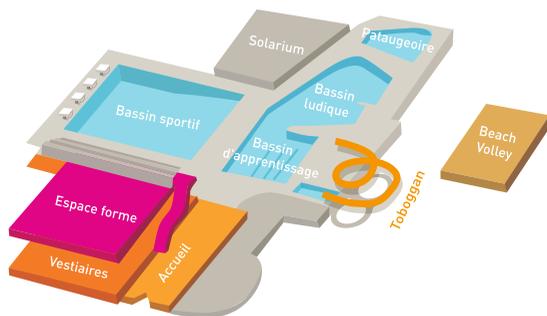
Prestations valables du
1^{er} septembre 2017
au 31 août 2018



www.tidour.com



BIENVENUE ! DONEMAT !



- Bassin ludique et d'apprentissage de 350 m² à 30 °C avec banquettes massantes (balnéo), rivière rapide, geysers, jets massants, col de cygne...
- Pataugeoire ludique à 32 °C avec jeux aquatiques
- Bassin sportif de 375 m² à 28 °C (6 couloirs de nage de 25 m de longueur)
- Toboggan de 52 m de long
- Solarium extérieur avec jardin semi-exotique et transats
- Espace forme de 300 m² avec espace cardio-training et espace fitness
- Terrain de beach volley

LES TARIFS PRIZIÒÙ

Principaux tarifs

Tarifs pleins

- Entrée **5,10 €**
- Abonnement 11 entrées **44 €**
- Abonnement 22 entrées **82,50 €**
- Abonnement 55 entrées **187 €**
- Carte horaire 10 heures **40 €**
- Carte horaire 30 heures **113 €**

Tarifs réduits ⁽¹⁾

- Enfant de moins de 4 ans **gratuit**
- Entrée **4 €**
- Abonnement 11 entrées **34,50 €**
- Abonnement 22 entrées **66 €**
- Abonnement 55 entrées **157 €**

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)

Forfait famille

- 4 personnes dont 1 adulte minimum **16 €**
- Personne supplémentaire **4 €**

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.
Tarifications 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*



BASSINS LUDIQUES

LUNDI	15h30 - 19h00
MARDI	19h15 - 21h15
MERCREDI	15h45 - 19h00
JEUDI	Fermé
VENDREDI	15h30 - 21h15
SAMEDI	10h30 - 12h15 14h00 - 17h45
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 17h45

Port du bonnet obligatoire

BASSIN SPORTIF

LUNDI	12h00 - 13h15 15h30 - 17h30
MARDI	12h00 - 13h15 19h15 - 21h15
MERCREDI	12h00 - 13h15 15h45 - 19h00
JEUDI	12h00 - 13h15
VENDREDI	12h00 - 13h15 15h30 - 21h15
SAMEDI	10h30 - 12h00 15h00 - 17h45
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 17h45

Port du bonnet obligatoire



vacances scolaires (ZONE B)

En période de vacances, tous les espaces sont ouverts en simultanément

→ Petites vacances

Hiver, Toussaint et Pâques

Vakañsoù goanv, an Hollsent ha Pask

LUNDI	12h00 - 18h45
MARDI	14h00 - 18h45
MERCREDI	14h00 - 18h45
JEUDI	12h00 - 18h45
VENDREDI	14h00 - 18h45
SAMEDI	9h30 - 12h45 14h30 - 18h15
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h15

Port du bonnet obligatoire

→ Grandes vacances

Été et Noël

Vakañsoù an hañv ha re Nedeleg

LUNDI	10h00 - 12h15 14h00 - 18h45
MARDI	10h00 - 18h45
MERCREDI	10h00 - 12h15 14h00 - 18h45
JEUDI	10h00 - 18h45
VENDREDI	10h00 - 12h15 14h00 - 18h45
SAMEDI	9h30 - 12h45 14h30 - 18h15
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h15

Port du bonnet obligatoire



JOURS FÉRIÉS ! DEIZIÒU GOUEL

Les jours fériés, votre équipement est ouvert de 9h30 à 12h45 SAUF les 1^{er} janvier, 1^{er} mai et 25 décembre où il est fermé au public.

COURS DE NATATION

Activités trimestrielles
oberezhiaù 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 au 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...).

À partir
de 16 ans

COURS ADULTES

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		17h45 - 18h15				9h45 - 10h15
APPRENTISSAGE PERFECTIONNEMENT		17h30 - 18h15 18h15 - 19h00	14h00 - 14h45 14h45 - 15h30	17h15 - 18h00 18h00 - 18h45		
MULTI-ACTIVITÉS	17h30 - 18h15 18h15 - 19h00				17h30 - 18h15 18h15 - 19h00	
AQUAPHOBIE				12h00 - 12h45		
APPRENTISSAGE				19h00 - 19h45		
PERFECTIONNEMENT				12h15 - 13h00	19h00 - 19h45	
ENTRAÎNEMENT	12h15 - 13h00 palmes	12h15 - 13h00			19h45 - 20h30	

● cours enfants ● cours adulte

TARIFS ACTIVITÉS TRIMESTRIELLES

Séance : 8 €
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 77 €
→ Forfait annuel 225 €

BIEN PLUS ENCORE !

Découvrez les autres activités proposées par les associations aquatiques du territoire sur www.tidour.com

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

L'AQUAGYM

du lundi au samedi

DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

VOUS SONT PROPOSÉES SUIVANT VOS ATTENTES ET CAPACITÉS PHYSIQUES :



Gyméo : activités physiques adaptées favorisant le bien-être et le maintien de l'autonomie. La séance comprend 30 minutes d'activités en salle et 30 minutes d'activités en piscine.



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



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



Aquabike : en cours ou en pratique libre, l'aquabike est l'activité idéale pour développer son endurance et renforcer les muscles de la taille, des fessiers et des cuisses.



Aquatrainning : Cours d'aquagym tonique ayant un impact fort pour l'amélioration du système cardio-vasculaire, lymphatique et musculaire. Utilisation de matériel adapté : trampoline, aquabike, haltère...

MODALITÉS D'INSCRIPTION

EVIT LAKAAT E ANV

2 FAÇONS DE S'INSCRIRE :

- ① **À la carte** : choisissez vos séances en fonction de vos disponibilités.
 - ▮ Acquérir une carte de 5 ou 10 entrées aquagym
 - ▮ Vous inscrire pour réserver le cours de votre choix sur le classeur à l'accueil de l'établissement *
 - ▮ Venir à la séance en signant le classeur pour confirmer votre présence et passer votre badge à l'entrée des vestiaires**
- ② **Au trimestre*** ou à l'année** : votre place réservée sur un cours par semaine. Inscription toute l'année à l'accueil.

* dans la limite des places disponibles et pour les 15 jours à venir.
 ** vous avez jusqu'à 2h avant le début du cours pour vous désengager. Toute séance non annulée sera facturée.
 *** Un trimestre comprend un minimum de 9 séances.

LE PLANNING DES COURS*

Hors vacances scolaires

Très intensif

	GYMÉO	AQUAZEN	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUATRANNING
LUNDI	9h45-11h00	12h50-13h30	12h10-12h50 19h00-19h45	11h30-12h00	19h45-20h30
MARDI		16h15-17h00	12h10-12h50 12h50-13h30	17H00-17H30	
MERCREDI		12h50-13h30	12h10-12h50	19h50-20h20	19h05-19h50
JEUDI	15h15-16h30		12h50-13h30 20h15-21h15	12h15-12h45 16h30-17h00 19h15-19h45	
VENDREDI			12h10-12h50		12h50-13h30
SAMEDI			12h15-13h00	13h00-13h30	

● cours au trimestre ou à l'année ● cours à la carte

Aquabike : cours de 30 min.

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

Les plannings évoluent pendant les vacances scolaires, cours uniquement à la carte pendant les vacances scolaires (se renseigner à l'accueil de l'établissement ou sur le site internet).

TARIFS

Aquagym

	TARIF TTC
Séance	9 €
Carte 5 séances (validité 3 mois)	43 €
Carte 10 séances (validité 6 mois)	80 €
Abonnement trimestriel	
→ 1 cours/semaine	72 €
→ 2 cours/semaine	140 €
Abonnement annuel	
→ 1 cours/semaine	210 €
→ 2 cours/semaine	400 €

La carte d'abonnement est facturée 2,50 € lors de la première inscription. Cours uniquement à la carte pendant les vacances scolaires.

PLANNING PRATIQUE LIBRE

Aquabike

TARIFS

Aquabike

- ▮ Lundi → 16h15 à 18h15
- ▮ Mercredi → 16h45 à 18h15
- ▮ Vendredi → 16h45 à 20h45
- ▮ Samedi → 10h45 à 11h45

- ▮ En pratique libre : une entrée piscine + 2,10 € pour 30 min.



PASS TI DOUR*

Abonnez-vous à l'espace forme et bénéficiez des cours à la carte de l'aquagym

Tarifs :
6 mois → 315 €
9 mois → 399 €
12 mois → 479 €

* Carte espace forme + accès aux cours Aquagym à la carte + accès bassins "public"

ESPACE FORME

Cours collectifs
Kenteliovà a-stroll

COURS DE CARDIO



Cours chorégraphié aux sonorités latines (merengue, salsa, cumbia, reggaeton).



Cours chorégraphié sur mini-trampoline.



Step : Cours chorégraphié sur une marche.



LIA (Low Impact Aerobic) : Cours chorégraphié à faible impact.

DÉTENTE TRAVAIL EN DOUCEUR



Body zen : Renforcement de la ceinture abdominale combiné à du stretching.



Gym posturale : Renforcement musculaire des muscles de la posture.



Stretching : Amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



CAF : Renforcement musculaire des cuisses, des abdos et des fessiers.



Total body : Renforcement musculaire général du corps à l'aide de petit matériel.



Body barre : Renforcement musculaire du corps avec barres chargées.



Circuit training : Renforcement musculaire en circuit/ateliers.

À partir de 16 ans

HORAIRES*

LUNDI	10h00 - 20h15
MARDI	10h00 - 21h15
MERCREDI	10h00 - 20h15
JEUDI	10h00 - 20h15
VENDREDI	10h00 - 21h15
SAMEDI	10h00 - 12h30 14h00 - 17h45
DIMANCHE	9h30 - 12h30 14h30 - 17h45

* Hors période de vacances scolaires

LE PLANNING DES COURS

(planning susceptible d'évoluer pendant l'année)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30	CAF CAF	Total body	Body barre	Body zen	Gym posturale	U-boulevard ou Circuit training
11H15		Stretch 30 min		Stretch 15 min		
11H30						Body barre
12H15	Total body	Step	CAF CAF	ZUMBA	Circuit training	Stretch 30 min
14h00						
17H30			CAF CAF			
18H00	Abdos 15 min				Abdos 15 min	
18H30	U-boulevard	ZUMBA	U-boulevard	Step	LIA	
19H30	Stretch 30 min	CAF CAF	Body zen	Body barre	Total body	
20h30						
20h45						

Présence éducateurs

TARIFS

Offrez-vous l'illimité !

* 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).

	PLEIN TARIF TTC	TARIF REDUIT TTC*
Tarif unitaire	9 €	7,50 €
Forfait journée	17,80 €	12 €
Forfait semaine	50 €	35 €
Forfait 5 entrées	55 €	40 €
Forfait 10 entrées	98 €	66 €
PASS forme 1 mois	84 €	53 €
PASS forme 3 mois	175 €	108 €
PASS forme 6 mois	276 €	154 €
PASS forme 9 mois	340 €	198 €
PASS forme 12 mois	407 €	242 €
PASS Ti Dour 6 mois	322 €	190 €
PASS Ti Dour 9 mois	406 €	239 €
PASS Ti Dour 12 mois	490 €	292 €

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 Ti dour :

- 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.

Autres informations

- Pensez à vous munir d'une pièce de 1 € pour les casiers à consigne
- Accès interdits aux enfants de moins de 10 ans non accompagnés par un adulte majeur en tenue de bain
- Fermeture des caisses 30 minutes avant la fin de l'horaire affiché



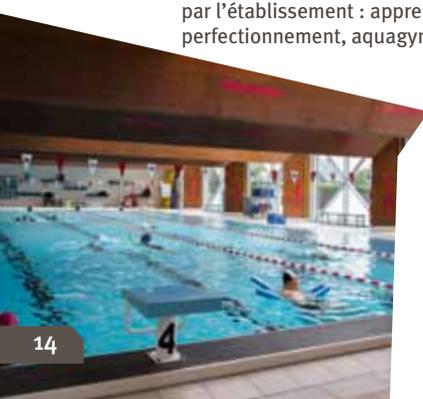


DEUX ÉQUIPEMENTS, DEUX AMBIANCES !

Depuis le 1^{er} janvier 2017, Lannion-Trégor Communauté est aussi propriétaire et gestionnaire de la piscine Ô Trégor à Tréguier.

Entièrement rénovée en 2016, la piscine Ô Trégor vous accueille elle aussi toute l'année pour profiter des plaisirs de l'eau. Avec un bassin sportif de 250m², un espace extérieur et un hammam, elle offre la possibilité de satisfaire toutes les envies, que ce soit pour nager, se divertir ou encore se détendre.

Toute l'équipe de l'espace aquatique est à votre disposition pour vous faire découvrir les multiples activités proposées par l'établissement : apprentissage, perfectionnement, aquagym, jardin aquatique...



PISCINE Ô TRÉGOR

Rue Jarl Priel
22220 Tréguier
Tél. 02 96 92 36 31
www.lannion-tregor.com
otregor@lannion-tregor.com



LANNION-TRÉGOR COMMUNAUTÉ

*est propriétaire et
gestionnaire de l'espace
aquatique Ti dour*

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 05 60 60

Pour votre confort

- Bonnet en vente sur place
- Boissons

Pour rester informé

- Toutes les actus de Ti Dour sur :
 - Notre page facebook 
 - Abonnez-vous aux alertes SMS sur le site internet www.tidour.com





Comment venir ? Penaos dont ?

plan accès Ti dour

Coordonnées GPS

Latitude : 48.729792 Longitude : -3.4440511



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

