

TI DOUR
à Lannion

**VOTRE ESPACE
AQUALUDIQUE
& FORME**



**HORAIRES
ET ACTIVITÉS**
EURIOÙ HAG OBEREREZHIOÙ

**OUVERT
TOUTE
L'ANNÉE !**

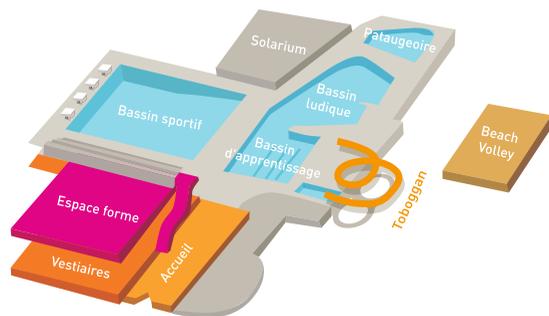
Prestations valables du
1^{er} septembre 2018
au 31 août 2019



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 **5,20 €**
- Abonnement 11 entrées **44,50 €**
- Abonnement 22 entrées **83,50 €**
- Abonnement 55 entrées **189 €**
- Carte horaire 10 heures **40,40 €**
- Carte horaire 30 heures **115 €**

Tarifs réduits ⁽¹⁾

- Enfant de moins de 4 ans **gratuit**
- Entrée **4,10 €**
- Abonnement 11 entrées **35 €**
- Abonnement 22 entrées **67 €**
- Abonnement 55 entrées **159 €**

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 **16,20 €**
- Personne supplémentaire **4,10 €**

Les abonnements sont à durée limitée (12 mois à partir de la date d'achat) - La carte abonnement est facturée 2,60 € lors de la première inscription.
Tarifications pour les centres de loisirs : se renseigner à l'accueil.

Aqua Pass **NOUVEAU !**

Accès illimité aux établissements
Ti dour, Ô Trégor et Forum de trégastel

- Pass 3 mois **152 €**
- Pass 6 mois **253 €**



LE PORT DU BONNET EST OBLIGATOIRE !

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

Période scolaire e-pad ar bloavezh-skol



BASSINS LUDIQUES

LUNDI	15h30 - 18h30
MARDI	19h15 - 21h00
MERCREDI	10h30 - 12h00 16h00 - 19h00
JEUDI	Fermé
VENDREDI	15h30 - 21h00
SAMEDI	10h30 - 12h00 14h00 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h00

Port du bonnet obligatoire

BASSIN SPORTIF

LUNDI	11h45 - 13h15 15h30 - 17h30
MARDI	11h45 - 13h15 19h15 - 21h00
MERCREDI	10h30 - 13h15 16h00 - 19h00
JEUDI	11h45 - 13h15
VENDREDI	11h45 - 13h15 15h30 - 21h00
SAMEDI	10h30 - 12h00 15h00 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h00

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 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h00

Port du bonnet obligatoire

Grandes vacances

Été et Noël
Vakañsoù an hañv ha re Nedeleg

LUNDI	10h30 - 12h30 14h00 - 19h00
MARDI	10h30 - 12h30 14h00 - 20h00
MERCREDI	10h30 - 19h00
JEUDI	10h30 - 12h30 14h00 - 19h00
VENDREDI	10h30 - 12h30 14h00 - 19h00
SAMEDI	9h30 - 12h45 14h30 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h00

Port du bonnet obligatoire

!

JOURS FÉRIÉS !
DEIZIÒÙ 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

↳ 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.

↳ Tarif : 78 € pour un trimestre

■ 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.

↳ Tarif : 117 € le semestre

■ Perfectionnement (à partir du CP)

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

↳ Tarif : 117 € le semestre

■ Multi-activités (de 8 à 16 ans)

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

↳ Tarif : 228 € l'année

LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
JARDIN AQUATIQUE			13h45 - 14h15		
APPRENTISSAGE		17h30 - 18h15	14h15 - 15h00	17h15 - 18h00	
PERFECTIONNEMENT		18h15 - 19h00	15h00 - 15h45	18h00 - 18h45	
MULTI-ACTIVITÉS	17h30 - 18h15 18h15 - 19h00				17h30 - 18h15 18h15 - 19h00

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.

↳ Tarif : 228 € l'année

■ Apprentissage

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

↳ Tarif : 228 € l'année

■ Perfectionnement

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

↳ Tarif : 228 € l'année

■ 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.

↳ Tarif : 228 € l'année

BIEN PLUS ENCORE !

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

LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUAPHOBIE				18h45 - 19h30	
APPRENTISSAGE				18h45 - 19h30	
PERFECTIONNEMENT				12h15 - 13h00	19h00 - 19h45
ENTRAINEMENT	12h15 - 13h00 palmes	12h15 - 13h00			19h45 - 20h30

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.



Aquatraining : 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...

LE PLANNING DES COURS*

Hors vacances scolaires

Très intensif

Doux

	GYMÉO	AQUA ZEN	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUA TRAINNING
LUNDI	11h00-11h30		11h20-12h00 12h35-13h15 18h30-19h10	12h05-12h35	19h15-19h55
MARDI		16h15-16h55	11h45-12h25 12h30-13h10	16h50-17h20	
MERCREDI		12h35-13h15		12h05-12h35 19h45-20h15	19h00-19h40
JEUDI		16h30-17h10	11h45-12h25 12h30-13h10 20h00-20h40	16h10-16h40 19h30-20h00	
VENDREDI			11h20-12h00 12h35-13h15	12h05-12h35	
SAMEDI			12h00-12h40	9h45-10h15	

* 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	9,50 €
Carte 5 séances (validité 6 mois)	45 €
Carte 10 séances (validité 6 mois)	85 €
Abonnement trimestriel → 1 cours/semaine → 2 cours/semaine	73 € 142 €
Abonnement semestriel → 1 cours/semaine → 2 cours/semaine	138 € 276 €
Abonnement annuel → 1 cours/semaine → 2 cours/semaine	213 € 404 €

La carte d'abonnement est facturée 2,60 € lors de la première inscription.
Cours uniquement à la carte pendant les vacances scolaires.

L'AQUABIKE

PLANNING PRATIQUE LIBRE

(location)

	AQUABIKE
LUNDI	16h15-18h30
MERCREDI	10h30 - 12h00 16h00 - 19h00
VENDREDI	16h45 - 21h00
SAMEDI	10h45 - 12h00

TARIFS

Aquabike

■ En pratique libre :
une entrée piscine
+ 2,20 € pour 30 min.



ESPACE FORME

Cours collectifs
Kentelioni a-stroll

Pour compléter vos activités de bien-être et de loisirs, l'espace aqualudique Ti dur vous propose un espace forme de 300 m² équipé d'une trentaine de machines ! Ouvert en accès libre, vous avez aussi la possibilité de solliciter les conseils de nos éducateurs sportifs (selon les horaires) et de participer aux cours collectifs.

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.



AFROVIBE : NOUVEAU
cours cardio à base de danse africaine et de renforcement musculaire.



Cycling : NOUVEAU
cours de vélo sur pignon fixe simulant un parcours extérieur.

HORAIRES*

LUNDI	8h30 - 20h30
MARDI	8h30 - 21h00
MERCREDI	8h30 - 20h30
JEUDI	8h30 - 21h00
VENDREDI	8h30 - 20h30
SAMEDI	9h30 - 12h30 14h00 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h30 14h30 - 18h00

* Hors période de vacances scolaires

À partir
de 16 ans

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.

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.



Yoga : NOUVEAU
technique hindoue permettant de maîtriser les fonctions vitales du corps afin de libérer l'esprit de ses contraintes.

LE PLANNING DES COURS

(planning susceptible d'évoluer pendant l'année)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30							
9h00	CAF 9h30			Body zen 9h30			
10h00		Circuit training 10h30	Total body 10h30	Stretching 15 min 10h15	Gym posturale 10h30	Cycling 30 min 10h00	
11h00			Stretching 30 min 11h15	Cycling 30 min 11h15		Body barre 10h45	
12h00	Total body 12h15	Cycling 12h15	CAF 12h15	ZUMBA 12h15	Body zen 12h15	Stretching 11h30	
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00	cycling 18h00		Total body 17h30		Abdos 15 min 18h00		
18h00	18h45	ZUMBA 18h30	cycling 18h30	Step 18h30	LIA 18h30		
19h00	Yoga 19h30	CAF 19h30	VIBE 19h30	Body barre 19h30	Total body 19h30		
20h00							
20h30							
21h00							

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	11,50 €	9 €
Forfait journée	18 €	12 €
Forfait semaine	51 €	36 €
Forfait 5 entrées	56 €	41 €
Forfait 10 entrées	96 €	67 €
PASS forme 1 mois	85 €	54 €
PASS forme 3 mois	177 €	110 €
PASS forme 6 mois	279 €	156 €
PASS forme 9 mois	344 €	200 €
PASS forme 12 mois	411 €	245 €

PASS FORME

Les abonnements PASS Forme, c'est l'accès en illimité :

- aux cours de fitness,
- au plateau cardio-training/musculation (35 machines),
- à l'espace aquatique sur les horaires d'ouverture au public.

PASS TI DOUR

Les abonnements PASS Ti dur, c'est tous les avantages du PASS Forme + 4 cours d'aquagym !

	PLEIN TARIF TTC	TARIF REDUIT TTC*
PASS Ti dur 6 mois	326 €	192 €
PASS Ti dur 9 mois	410 €	242 €
PASS Ti dur 12 mois	495 €	295 €

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





NAGEZ OÙ VOUS VOULEZ, QUAND VOUS VOULEZ !

Un peu de sport, beaucoup de détente ; un peu de détente, beaucoup de sport ?

Au gré de vos envies, nagez ou détendez-vous ! Toute l'année, profitez des plaisirs de l'eau sous toutes ses formes dans les trois espaces aquatiques de Lannion-Trégor Communauté.

→ Le forum de Trégastel

- **Un complexe aquatique d'eau de mer à 30°C :** rivière à contre-courant, banquette massante, jacuzzi, jets massant...
- **Un espace détente :** hammam, saunas, tépidarium, salle de repos avec tisanerie
- **Un espace cardio-training et musculation :** salle de cardio-fitness, programme personnalisé...

Plage du Coz-Pors
22730 Trégastel
Tél. 02 96 15 30 44
www.forumdetregastel.fr

→ La piscine Ô Trégor

Entièrement rénovée en 2016, la piscine Ô Trégor est équipée d'un bassin sportif de 250 m² avec 4 couloirs de nage de 25 m, d'un espace extérieur et d'un hammam.

Rue Jarl Priel
22220 Tréguier
Tél. 02 96 92 36 31
www.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

