



## TARIFS

Offrez-vous  
l'illimité !



## 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.

	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 €

\* 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).

## PASS TI DOUR

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

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



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK  
Abonnez-vous aux alertes SMS sur [www.tidour.com](http://www.tidour.com)



## HORAIRES

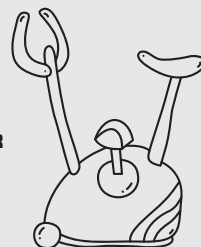
LUNDI	8h30 - 20h30
MARDI	8h30 - 21h00
MERCREDI	8h30 - 20h30
JEUDI	8h30 - 21h00
VENDREDI	8h30 - 20h30
SAMEDI	9h30 - 12h30   14h00 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h30   14h30 - 18h00

JOURNÉE  
CONTINUE  
EN SEMAINE !

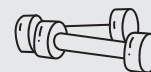
L'espace forme en périodes  
de vacances scolaires

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

JOURNÉE  
CONTINUE  
EN SEMAINE !



ESPACE AQUALUDIQUE TI DOUR  
49 avenue de Park Nevez  
22300 Lannion  
Tél. 02 96 05 60 60  
[www.tidour.com](http://www.tidour.com)  
[tidour@lannion-tregor.com](mailto:tidour@lannion-tregor.com)



TI DOUR  
à Lannion

VOTRE ESPACE  
FORME



HORAIRES  
ET ACTIVITÉS  
EURIOÙ HAG OBEREREZHIOÙ

Prestations valables du  
1<sup>er</sup> septembre 2018  
au 31 août 2019



[www.tidour.com](http://www.tidour.com)



# CARDIOTRAINING

*& musculation*

Pour compléter vos activités de bien-être et de loisirs, l'espace aqualudique Ti dour vous propose un espace forme de 300 m<sup>2</sup> équipé de 35 machines ! Ouvert en accès libre, vous avez aussi la possibilité de solliciter les conseils de nos éducateurs sportifs (selon les horaires).

Pour garder la forme :

- Tapis de course
- Rameurs
- 20 postes de musculation
- Vélos Elliptiques
- Steppers
- Un cross over et vario
- Vélo assis et semi assis
- Bikes
- TRX et sac de frappe
- Postes spécifiques pour personnes à mobilité réduite



DESCRIPTIF

## COURS collectifs

### COURS DE CARDIO



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



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.

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	9h30 CAF			9h30			
10H00		10h30	10h30	10h15	10h30	10h00	
11H00			11h15	11h15		10h45	
12H00	12h15	12h15	12h15	12h15	12h15	11h30	
13H00							
14H00							
15H00							
16H00							
17H00	18h00		17h30		18h00 Abdos 15 min		
18H00	18h45	18h30	18h30	18h30	18h30		
19h00	19h30	19h30	19h30	19h30	19h30		
20h00							
20h30							
21h00							

Présence éducateurs

DURÉE DES COURS : 45 min.