

**VOTRE FIDÉLITÉ EST RÉCOMPENSÉE !**

Pour tout réabonnement 6, 9 ou 12 mois, bénéficiez jusqu'à 20 % de réduction !

Offre soumise à conditions. Renseignements à l'accueil de l'établissement.

## TARIFS

Offrez-vous l'illimité !

	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 €

\* 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 FORME

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

- aux cours de fitness,
- au plateau cardio-training/musculation (30 machines),
- à l'espace aquatique sur les horaires d'ouverture au public.



## PASS TI DOUR\*

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

\* PASS Ti dour = PASS Forme (accès au plateau cardio-training/musculation, aux cours de fitness et aux bassins sur les horaires d'ouverture au public) + accès aux cours d'aquagym à la carte.



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

## 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

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 - 18h15
DIMANCHE	9h30 - 12h30   14h30 - 18h15

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)



ÇA BOUGE À TI DOUR !

Les activités à Ti Dour

## HORAIRES ET ACTIVITÉS ESPACE FORME

PRESTATIONS VALABLES DU  
1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2017 AU 31 AOÛT 2018



[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 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).

**Pour garder la forme :**

- Tapis de course
- Rameurs
- Machines de musculation
- Machines de cardio-training
- Vélos Elliptiques
- Steppers
- Un cross over
- Vélos de spinning
- Vélo couché et semi assis



DESCRIPTIF

## 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.

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.

## LE PLANNING DES COURS\*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30	CAF					ou
11H15		30 min		15 min		
11H30						
12H15			CAF			30 min
14H00						
17H30			CAF			
18H00	15 min				15 min	
18H30						
19H30	30 min	CAF				
20h30						
20h45						

\* Planning susceptible d'évoluer pendant l'année.

Présence éducateurs

**DURÉE DES COURS : 45 min.**