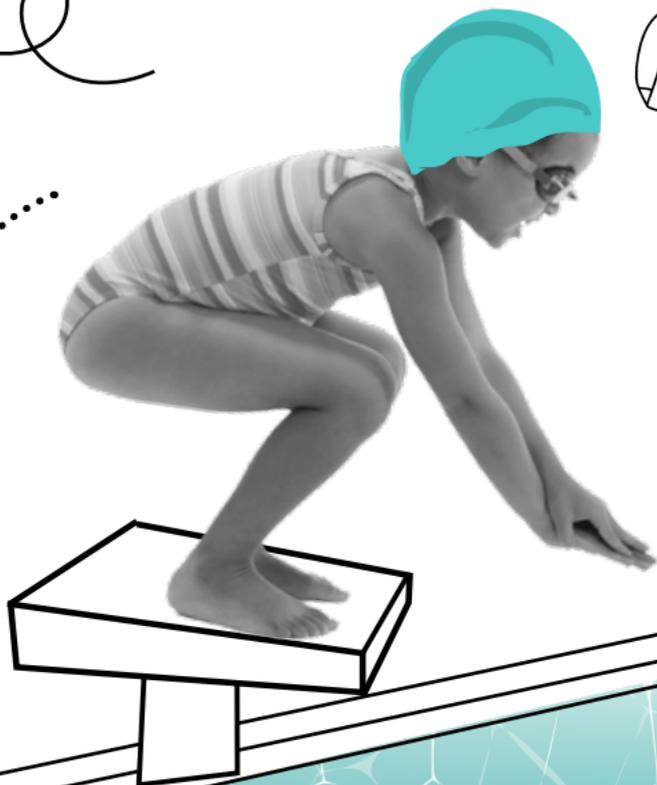




**PISCINE  
Ô TRÉGOR**  
à Tréguier

**VOTRE ESPACE  
AQUATIQUE**



**HORAIRES  
ET ACTIVITÉS**

**EURIOÙ HAG OBEREREZHIOÙ**

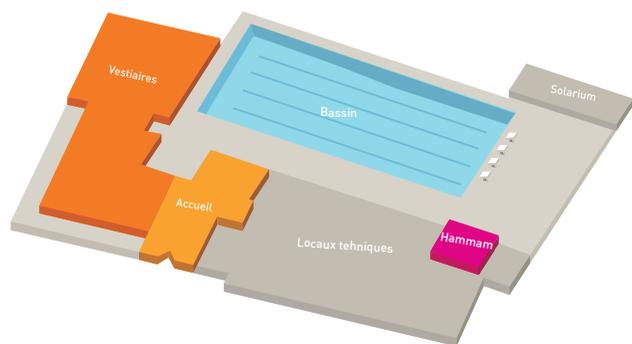
**OUVERT  
TOUTE  
L'ANNÉE !**

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





# BIENVENUE ! DONEMAT !



- Bassin sportif de 250m<sup>2</sup> à 28 °C
- 4 couloirs de nage de 25m de longueur
- 1 hammam
- Un espace extérieur

## LES TARIFS PRIZIÒÙ

### Principaux tarifs

#### Tarifs pleins

- Entrée **3,35 €**
- Abonnement 10 entrées **28,60 €**
- Abonnement trimestriel **60,60 €**
- Abonnement annuel **220 €**

#### Tarifs réduits <sup>(1)</sup>

- Enfant de moins de 4 ans **2,65 €**
- Entrée **2,65 €**
- Abonnement 10 entrées **21,20 €**

*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 + **1,10 €**

*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.*

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

#### Aqua Pass

Accès illimité aux établissements Ti dour, Ô Trégor et Forum de Trégastel\*

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

*\* Hors espaces forme, détente/cardio-fitness et hammam.*



**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   18h00 - 20h00
MERCREDI	10h30 - 12h00   16h30 - 19h00
JEUDI	12h00 - 13h15   17h30 - 19h00
VENDREDI	12h00 - 13h15   16h30 - 20h00
SAMEDI	10h00 - 12h45
DIMANCHE	9h00 - 12h45

*Port du bonnet obligatoire*



*vacances scolaires (ZONE B)  
traduction breton*

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*

**JOURS FÉRIÉS !  
DEIZIOÙ GOUEL**

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

# 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 : 70 € 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 : 105 € le semestre

### ■ Perfectionnement (à partir du CP)

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

→ Tarif : 105 € 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 : 197 € l'année

## LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>JARDIN AQUATIQUE</b>	17h30 - 18h00				
<b>APPRENTISSAGE</b>	17h30 - 18h00	17h15 - 18h00	13h30 - 14h15 14h30 - 15h15 15h30 - 16h15	17h30 - 18h15	17h30 - 18h15
<b>PERFECTIONNEMENT</b>					
<b>MULTI-ACTIVITÉS</b>			13h30 - 14h15		

## 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.

→ Tarif : 105 € le semestre / 197 € l'année

### ■ Apprentissage

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

→ Tarif : 105 € le semestre / 197 € l'année

### ■ Perfectionnement

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

→ Tarif : 105 € le semestre / 197 € 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 : 105 € le semestre / 197 € l'année

## LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>AQUAPHOBIE</b>		16h30 - 17h15			
<b>APPRENTISSAGE</b>	18h15 - 19h00				
<b>PERFECTIONNEMENT</b>				19h15 - 20h00	
<b>ENTRAINEMENT</b>		12h15 - 13h00		19h15 - 20h00	18h30 - 19h15

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.

### LE PLANNING DES COURS\*

Hors vacances scolaires

	AQUAZEN	AQUAFITNESS
LUNDI	16h30-17h10	11H00 - 11H40 19h15 - 19H55
MERCREDI		19h15 - 19H55
JEUDI	16h30 - 17h10	
VENREDI	11h00 - 11h40	
SAMEDI		9h00 - 9h40

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



### TARIFS

*Aquagym*

	TARIF TTC
Séance	9,10 €
Abonnement sept. à déc.	
→ 1 cours/semaine	70 €
→ 2 cours/semaine	131,50 €
Abonnement janv. à juin	
→ 1 cours/semaine	135 €
→ 2 cours/semaine	270 €
Abonnement annuel	
→ 1 cours/semaine	202 €
→ 2 cours/semaine	385 €

La carte d'abonnement est facturée 2,60 € 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

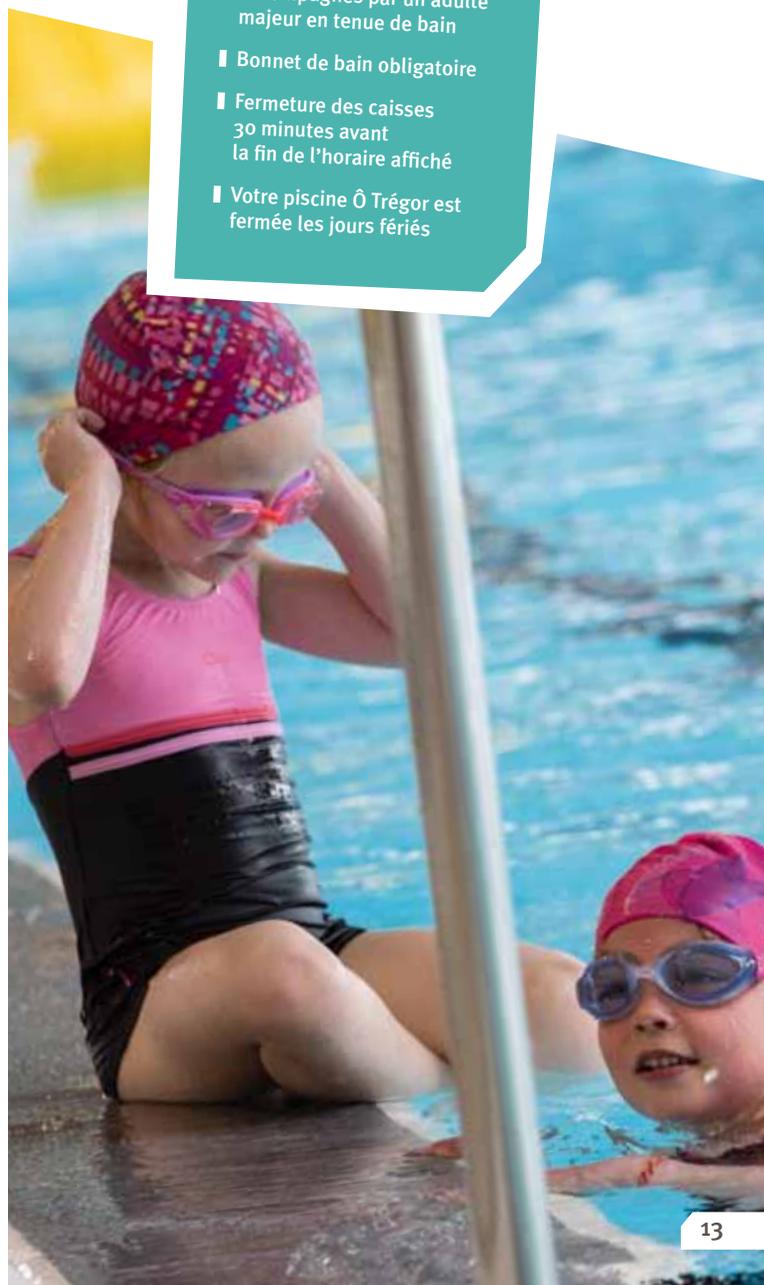
Attention, le hammam est accessible à partir de 16 ans. Il est déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant d'hypotension, d'hypertension, de maladies cardiaques ou respiratoires, d'épilepsie, en cas d'affections cutanées.

#### TARIF

1 entrée piscine  
+ 1,10 €

#### 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





## 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° :**

rivière à contre-courant, banquette massante, jacuzzi, jets massant...

- **Un espace détente :** Hammam, saunas, tépidarium, salle de repose avec tisanerie

- **Un espace cardio-training et musculation :** salle de cardio-fitness, programme personnalisé...

### → Espace aqualudique Ti dour

- **Un espace piscine :**

- Bassin ludique et d'apprentissage de 350m² à 30°C avec banquettes massantes, rivière rapide, jets massants...

- Pataugeoire

- Bassin sportif de 6 couloirs de nage de 25m

- Toboggan de 52m de long

- **Un espace forme :**

- Salle de cardio-training/musculation avec 35 machines

- Cours collectifs

Plage du Coz-Pors  
22730 Trégastel  
Tél. 02 96 15 30 44  
[www.forumdetregastel.fr](http://www.forumdetregastel.fr)



49 avenue de Park Nevez  
22300 Lannion  
Tél. 02 96 05 60 60  
[www.tidour.com](http://www.tidour.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](http://www.lannion-tregor.com) / centres aquatiques / piscine Ô Trégor

- Notre page facebook 

- Abonnez-vous aux alertes SMS sur le site internet [www.tidour.com](http://www.tidour.com)



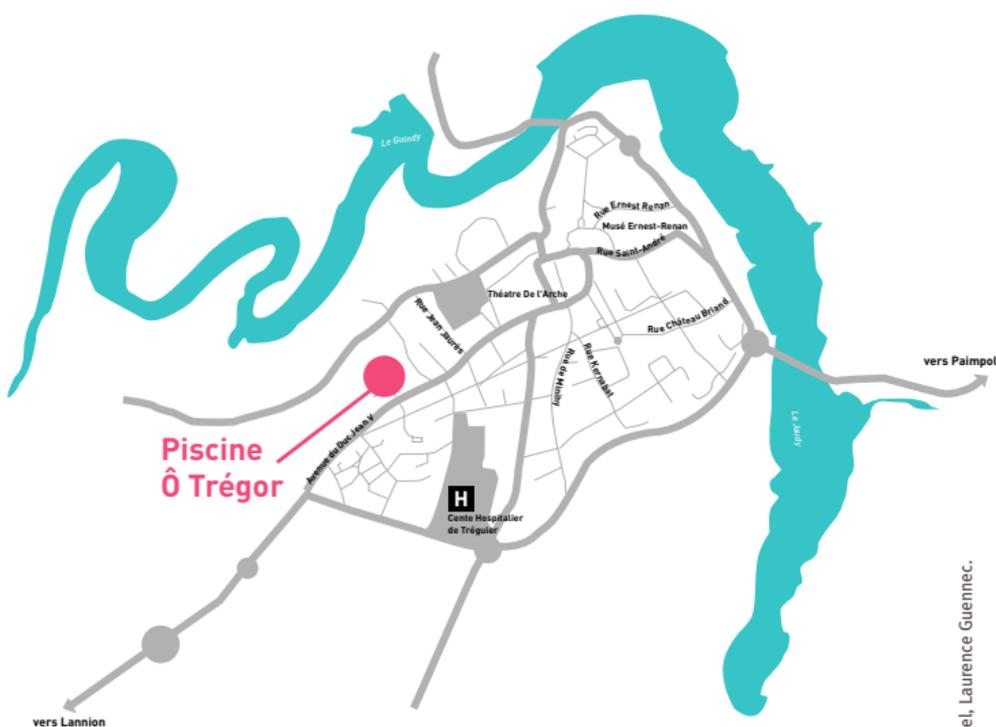


# Comment venir ? Penaos dont ?

## plan accès piscine Ô Trégor

Coordonnées GPS

Latitude : 48.783739 Longitude : -3.238054



Piscine Ô Trégor

Rue Jarl Priel

22220 Tréguier

Tél. 02 96 92 36 31

[www.lannion-tregor.com](http://www.lannion-tregor.com)

[otregor@lannion-tregor.com](mailto:otregor@lannion-tregor.com)

