

# INFORMATIONS PRATIQUES

## TARIFS

- Gratuit pour les - 4 ans
- Entrée à partir de 4,10 € (tarif réduit) et 5,20 € (tarif plein)
- Dernière heure ou ½ bassin (lors des compétitions) : 3,20 €
- Carte piscine à partir de 22 € (les cartes sont à durée limitée : 12 mois à partir de la date d'achat)
- Pass famille (4 personnes dont 1 adulte minimum) : à partir de 17 €
- Possibilité d'abonnements



## TI DOUR, C'EST AUSSI...

... un espace cardio training et musculation : une salle de sport conviviale composée d'une trentaine de machines et des cours collectifs.



## LE FORUM DE TRÉGASTEL

- › Un complexe aquatique d'eau de mer à 30°C
- › Un espace détente et bien-être avec sauna, hammam...
- › Un espace cardio-training et musculation

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

## LA PISCINE Ô TRÉGOR

- › Une eau à 28°C
- › Un bassin sportif de 250 m<sup>2</sup>
- › Un espace extérieur
- › Un hammam

Rue Jarl Priel - 22220 Tréguier  
Tél. 02 96 92 36 31  
[www.lannion-tregor.com](http://www.lannion-tregor.com)

## 3 ESPACES, 3 AMBIANCES

En plus de Ti dour, découvrez deux autres espaces pour profiter des plaisirs de l'eau sous toutes ses formes

# COMMENT VENIR ?

PENAOZ DONT ?



Espace aquatique 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 (EAU)SEZ!

## LE GRAND PLONGEON

### LAMPIT E-BARZH HARDI!



## LANNION

### LANNUON

BASSIN SPORTIF  
BASSIN AQUALUDIQUE  
TOBOGGAN  
SOLARIUM  
PATAUGEOIRE  
ESPACE FORME (CARDIO-TRAINING, FITNESS...)



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



# HORAIRES D'OUVERTURE



## PÉRIODE SCOLAIRE E-PAD AR BLOAVEZH-SKOL

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



## VACANCES SCOLAIRES > ZONE B

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

### PETITES VACANCES

Hiver, Toussaint & Pâques  
Vakañsoù goanv,  
an Hollsent ha Pask

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

### GRANDES VACANCES

Été & Noël  
Vakañsoù an hañv  
ha re Nedeleg

10h30 - 13h00   14h30 - 19h00
9h30 - 12h45   14h30 - 18h00
9h30 - 12h45   14h30 - 18h00

# BIENVENUE! DONEMAT



## BASSIN LUDIQUE ET D'APPRENTISSAGE

de 350 m<sup>2</sup> à 30°C  
avec banquettes massantes (balnéo), rivière rapide, geysers, jets massants, col de cygne...

## PATAUGEOIRE LUDIQUE

à 32°C  
avec jeux aquatiques

## SOLARIUM EXTÉRIEUR

avec jardin semi-exotique et transats

## BASSIN SPORTIF

de 375 m<sup>2</sup> à 28°C  
6 couloirs de nage  
de 25 m de longueur

## TOBOGGAN

de 52 m de long

## ESPACE FORME

de 300 m<sup>2</sup>  
avec espace cardio-training et espace fitness

## ACCUEIL



## CONSEILS :

- N'oubliez pas votre bonnet, il est obligatoire pour profiter au mieux des plaisirs de l'eau
- Veillez à prendre obligatoirement une douche avant et après votre pratique et votre baignade
- Prévoyez un maillot de bain adapté (les shorts et bermudas sont interdits, ainsi que les paréos)

# COURS DE NATATION



## ENFANTS

De la grande section à 16 ans

- > AÏSANCE AQUATIQUE
- > APPRENTISSAGE
- > NATATION LOISIR



## ADULTES

À partir de 16 ans

- > AQUAPHOBIE
- > APPRENTISSAGE
- > PERFECTIONNEMENT
- > ENTRAÎNEMENT ET NAGE AVEC PALMES



Tarifs : nous contacter !

## L'AQUAGYM

DU LUNDI AU SAMEDI

- GYMÉO
- AQUAZEN
- AQUAFITNESS
- AQUABIKE
- AQUATRaining



Tarifs : nous contacter !

