

HORAIRES

PÉRIODE SCOLAIRE

LUNDI	8H30 - 20h30
MARDI	8H30 - 21h00
MERCREDI	8H30 - 20h30
JEUDI	8H30 - 20h30
VENDREDI	8H30 - 21h00
SAMEDI	9h30 - 12h30 14h00 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h30 14h30 - 18h00

**JOURNÉE !
CONTINUE
EN SEMAINE**

VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	8H30 - 19h30
MARDI	8H30 - 19h30
MERCREDI	8H30 - 19h30
JEUDI	8H30 - 19h30
VENDREDI	8H30 - 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

tidour@lannion-tregor.com



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

Abonnez-vous aux alertes SMS sur www.tidour.com



ESPACE FORME!

KREIZENN STARTIJENN

Cardio training et musculation



Crédits photos: Getty Images, l'Orlé de Paco, Service communication de LTC

www.lestudio.bzh



www.tidour.com



COURS COLLECTIFS

DURÉE
DES COURS
45 MINUTES

COURS CARDIO

À PARTIR
DE 16 ANS



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



STEP > Cours chorégraphié sur une marche.



LIA (Low Impact Aerobic)
> Cours chorégraphié à faible impact.



CYCLING > Cours de vélo sur pignon fixe simulant un parcours extérieur.



MUSCULATION

- > Salle conviviale de 300 m²
- > Plus d'une trentaine de machines pour travailler à votre rythme et selon vos besoins
- > Matériel haut de gamme et sécurisant

DÉTENTE TRAVAIL EN DOUCEUR



PILATES
Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes.



BODY ZEN
Renforcement musculaire des muscles de la posture.



STRETCHING
Amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse.



YOGA
Technique hindoue permettant de maîtriser les fonctions vitales du corps afin de libérer l'esprit de ses contraintes.



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.



de cours à venir...

Consultez les plannings directement sur notre site internet

