

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

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



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

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



# ESPACE FORME!

KREIZENN STARTIJENN

Cardio training et musculation



# COURS COLLECTIFS

DURÉE  
DES COURS  
45 MINUTES

À PARTIR  
DE 16 ANS

## COURS CARDIO



**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 m<sup>2</sup>
- > 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.

## 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.



de cours à venir...

Consultez les plannings directement sur notre site internet

