

HORAIRES

PÉRIODE SCOLAIRE

| | |
|----------|------------------------------|
| LUNDI | 8h30 - 20h30 |
| MARDI | 8h30 - 21h00 |
| MERCREDI | 8h30 - 20h30 |
| JEUDI | 8h30 - 20h30 |
| VENDREDI | 8h30 - 21h00 |
| SAMEDI | 9h30 - 12h30 14h30 - 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**



JOURS FÉRIÉS

Deizioù gouel

Les jours fériés, la salle est en accès libre de 9h30 à 12h45 (SAUF les 1^{er} janvier, 1^{er} mai et 25 décembre). Pas de cours collectifs programmés lors de ces journées.

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

TI DOUR LANNION



**CARDIO-
TRAINING ET
MUSCULATION**

COURS COLLECTIFS

À PARTIR DE 16 ANS

DURÉE DES COURS 45 MINUTES

(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.

ESPACE CARDIO-TRAINING !

& MUSCULATION

- > Salle de sport 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.



GYM POSTURALE
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

PLANNINGS

Consultez les plannings directement sur notre site internet !

