

TI DOUR

*Votre espace
aqualudique et forme*

**HORAIRES
ET ACTIVITÉS**
EURIOÙ HAG OBEREREZHIOÙ



**OUVERT
TOUTE
L'ANNÉE !**

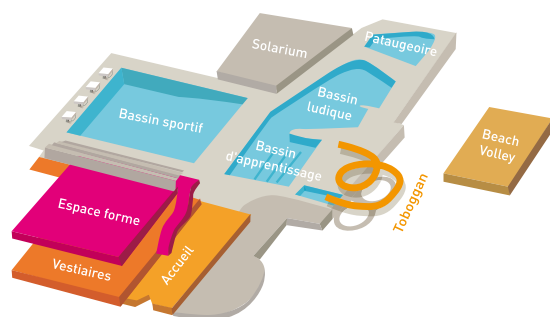
Prestations valables du
1^{er} septembre 2016
au 31 août 2017



www.tidour.com



BIENVENUE ! DONEMAT !



- Bassin ludique et d'apprentissage de 350 m² à 30 °C avec banquettes massantes (balnéo), rivière rapide, geysers, jets massants, col de cygne...
- Pataugeoire ludique à 32 °C avec jeux aquatiques
- Bassin sportif de 375 m² à 28 °C (6 couloirs de nage de 25 m de longueur)
- Toboggan de 52 m de long
- Solarium extérieur avec jardin semi-exotique et transats
- Espace forme de 300 m² avec espace cardio-training et espace fitness
- Terrain de beach volley

LES TARIFS PRIZIOÛ

Principaux tarifs

Tarifs pleins

- Entrée 5 €
- Abonnement 11 entrées 43 €
- Abonnement 22 entrées 80,50 €
- Abonnement 55 entrées 183 €
- Carte horaire 10 heures 38,80 €
- Carte horaire 30 heures 110 €

Tarifs réduits ⁽¹⁾

- Enfant de moins de 4 ans **gratuit**
- Entrée 3,90 €
- Abonnement 11 entrées 34,20 €
- Abonnement 22 entrées 64,30 €
- Abonnement 55 entrées 153 €

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)

Forfait famille

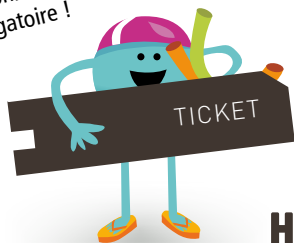
- 4 personnes dont 1 adulte minimum 15,30 €

Les abonnements sont à durée limitée (12 mois à partir de la date d'achat) - La carte abonnement est facturée 2,20 € lors de la première inscription
Tarifications pour les centres de loisirs : se renseigner à l'accueil.

C'est décidé,
je plonge !



Bonnet
obligatoire !



HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

*période scolaire
e-pad ar bloavezh-skol*

BASSINS LUDIQUES

LUNDI	15h30 - 19h00
MARDI	19h15 - 21h15
MERCREDI	15h45 - 19h00
JEUDI	Fermé
VENDREDI	15h30 - 21h15
SAMEDI	10h30 - 12h15 14h00 - 17h45
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 17h45

Port du bonnet obligatoire

BASSIN SPORTIF

LUNDI	12h00 - 13h15 15h30 - 17h30
MARDI	12h00 - 13h15 19h15 - 21h15
MERCREDI	12h00 - 13h15 15h45 - 19h00
JEUDI	12h00 - 13h15
VENDREDI	12h00 - 13h15 15h30 - 21h15
SAMEDI	10h30 - 12h00 15h00 - 17h45
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 17h45



vacances scolaires (ZONE B)

Hiver, Toussaint et Pâques

Vakansoù goanv, an Hollsent ha Pask

→ Petites vacances (sauf vacances de Noël)

En période de vacances, tous les espaces sont ouverts en simultané

LUNDI	12h00 - 18h45
MARDI	14h00 - 18h45
MERCREDI	14h00 - 18h45
JEUDI	12h00 - 18h45
VENDREDI	14h00 - 18h45
SAMEDI	9h30 - 12h45 14h30 - 18h15
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h15

Port du bonnet obligatoire

→ Vacances été et Noël

LUNDI	10h00 - 12h15 14h00 - 18h45
MARDI	12h00 - 18h45
MERCREDI	10h00 - 12h15 14h00 - 18h45
JEUDI	12h00 - 18h45
VENDREDI	10h00 - 12h15 14h00 - 18h45
SAMEDI	9h30 - 12h45 14h30 - 18h15
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h15

Port du bonnet obligatoire

JOURS FÉRIÉS ! DEIZIOÙ GOUEL

Les jours fériés,
l'équipement est ouvert
de 9h30 à 12h45
et fermé au public
le 1^{er} janvier, 1^{er} mai
et le 25 décembre



LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

Activités trimestrielles
oberezhiaù dre drimiziaù

L'ESPACE AQUALUDIQUE TI DOUR VOUS PROPOSE UN ENSEMBLE D'ANIMATIONS POUR LES PLUS PETITS ET LES PLUS GRANDS !

Toutes les animations sont réalisées et encadrées par du personnel qualifié titulaire des diplômes requis (BEESAN). Toutes les séances sont d'une durée de 40 à 45 min afin d'effectuer un travail pertinent et efficace. Les animations peuvent se dérouler en petite ou grande profondeur.

0-4 ans

Bébés nageurs

Cette activité est réalisée par l'association les Tl' Ploufs dans le cadre d'un partenariat avec la Communauté d'Agglomération.

Renseignements à l'accueil de l'établissement ou sur <https://sites.google.com/site/tiploufs/>

5-6 ans

Jardin aquatique

Découverte sous forme ludique des principes essentiels de flottaison, respiration, propulsion dans le but de préparer l'enfant aux futurs apprentissages de la natation.

7-12 ans

École de natation enfant

Découverte des principes essentiels de flottaison, de respiration, de propulsion et apprentissage des 4 nages à travers 4 niveaux de difficultés croissantes. Le tout jalonné par des objectifs précis et par la délivrance de diplômes.

8-16 ans

Multi-activités

Pour perfectionner ses techniques de nage et découvrir de multiples activités liées à la natation (water-polo, sauvetage, natation sportive, nage avec palmes, etc.)

À partir
de 16 ans

École de natation adulte

■ Aquaphobie

Pour se familiariser progressivement avec le milieu aquatique et prendre confiance dans l'eau. Destinée aux adultes ayant peur de l'eau ou ayant vécu une mauvaise expérience.

■ Débutant ou apprentissage

Pour se familiariser avec le milieu aquatique et apprendre les bases de la natation telles que la respiration, l'immersion et la flottaison, préalable à l'apprentissage des 3 nages.

■ Perfectionnement

Pour renforcer les acquisitions et l'autonomie en grande profondeur et perfectionner les 3 nages (dos, brasse, crawl) pour gagner en endurance.

■ Entraînement

Natation sportive à but non compétitif pour ceux qui pratiquent la natation sous

forme d'entraînement visant l'amélioration des techniques de nage et de la condition physique.

■ Nage avec palmes

Activité idéale pour raffermir les muscles des jambes et travailler intensément le système cardiovasculaire. Il permet entre autre de perfectionner facilement ses techniques de nages (crawl, dos et papillon), de pratiquer l'apnée et la respiration avec un tuba.

■ BNSSA

(Brevet National de Sauvetage et de Sécurité Aquatique)
Cette formation est organisée en partenariat avec la SNSM. Elle permet de devenir sauveteur aquatique pour divers organismes et collectivités. Les formations PSE 1 (secourisme) et le Permis Mer sont incluses dans cette formation.

TARIFS ACTIVITÉS TRIMESTRIELLES*

Séance : 7,30 €
L'utilisateur s'engage sur la durée d'un trimestre (entre 10 et 12 séances).
La carte d'abonnement est facturée 2,10 € lors de la première inscription
Forfait annuel 220 €

* Sauf BNSSA

DU LUNDI AU SAMEDI

L'aquagym



DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

VOUS SONT PROPOSÉES SUIVANT VOS ATTENTES ET CAPACITÉS PHYSIQUES :



Gyméo : activités physiques adaptées favorisant le bien-être et le maintien de l'autonomie. La séance comprend 30 minutes d'activités en salle et 30 minutes d'activités en piscine.



Aquastretching (activité douce) : remise en forme en douceur, favorisant la relaxation et le bien être. Idéal pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique.



Aquafitness : mise en forme et musculation, permettant de travailler sa coordination et d'acquérir une bonne condition physique.



Aquabike : en cours ou en pratique libre, l'aquabike est l'activité idéale pour développer son endurance et renforcer les muscles de la taille, des fessiers et des cuisses.



Trampoline : nouvelle activité déclinée en Aquajump, Bike & Jump, Aquatraining.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

EVIT LAKAAT E ANV

2 FAÇONS DE S'INSCRIRE :

- 1 À la carte** : choisissez vos séances en fonction de vos disponibilités.
 - Acquérir une carte de 5 ou 10 entrées aquagym
 - Vous inscrire pour réserver le cours de votre choix sur le classeur à l'accueil de l'établissement *
 - Venir à la séance en signant le classeur pour confirmer votre présence et passer votre badge à l'entrée des vestiaires **
- 2 Au trimestre ou à l'année** : votre place réservée sur un cours par semaine. Inscription toute l'année à l'accueil.

* dans la limite des places disponibles et pour les 15 jours à venir.
 ** vous avez jusqu'à 2h avant le début du cours pour vous désengager. Toute séance non annulée sera facturée.

LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

Très intensif

Doux

	GYMÉO	AQUA STRETCHING	AQUAFITNESS	AQUABIKE	TRAMPOLINE
LUNDI	9h45-11h00	12h50-13h30	12h10-12h50 19h00-19h45	11h30-12h00 19h45-20h15	AQUAJUMP 20h20-20h50
MARDI		16h15-17h00	12h10-12h50 12h50-13h30	17H00-17H30	
MERCREDI		12h50-13h30	12h10-12h50	19h50-20h20	AQUATRaining 19h05-19h50
JEUDI	15h15-16h30		12h50-13h30 20h30-21h15	12h15-12h45 16h30-17h00 19h15-19h45	
VENDREDI			12h10-12h50		BIKE & JUMP 12h50-13h30
SAMEDI			12h15-13h00	13h30-14h00	

● cours au trimestre ou à l'année ● cours à la carte

Aquabike et Aquajump : cours de 30 min.

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

Les plannings évoluent pendant les vacances scolaires, cours uniquement à la carte pendant les vacances scolaires se renseigner à l'accueil de l'établissement ou sur le site internet.

TARIFS

Aquagym

	TARIF TTC
Séance	8,50 €
Abonnement 5 séances → validité 3 mois	40 €
Abonnement 10 séances → validité 6 mois	75,50 €
Abonnement trimestriel	75,50 €
Abonnement annuel	220 €

La carte d'abonnement est facturée 2,20 € lors de la première inscription. Cours uniquement à la carte pendant les vacances scolaires.

TARIFS

Aquabike

- En cours avec un éducateur sportif : 8,50 € pour 30 min, entrée comprise.
- En pratique libre : une entrée piscine + 2,10 € pour 30 min.



ESPACE FORME

Cours collectifs
Kenteliovà a-stroll

NOUVEAU PASS TI DOUR*

Abonnez-vous à l'espace forme et bénéficiez des cours à la carte de l'aquagym

Tarifs :
6 mois → 315 €
9 mois → 399 €
12 mois → 479 €

* Carte espace forme + accès aux cours Aquagym à la carte + accès bassins "public"

COURS DE CARDIO



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



Cours chorégraphié sur mini trampoline.



Step : Cours chorégraphié sur une marche.



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

DÉTENTE TRAVAIL EN DOUCEUR



Body zen : Renforcement de la ceinture abdominale combiné à du stretching.



Gym posturale : Renforcement musculaire des muscles de la posture.



Stretching : Amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse.

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.

À partir de 16 ans

HORAIRES

LUNDI	10h00 - 20h15
MARDI	10h00 - 21h15
MERCREDI	10h00 - 20h15
JEUDI	10h00 - 20h15
VENDREDI	10h00 - 21h15
SAMEDI	10h00 - 12h30 14h00 - 17h45
DIMANCHE	9h30 - 12h30 14h30 - 17h45

LE PLANNING DES COURS

(planning susceptible d'évoluer pendant l'année)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30	CAF CAF	Total body	Body barre	Body zen	Gym posturale	Aqua gym ou Circuit training
11H15		Stretch 30 min		Stretch 15 min		
11H30						Body barre
12H15	Total body	Step	CAF CAF	ZUMBA	Body zen	Stretch 30 min
14h00						
17H30			CAF CAF		Abdos 15 min	
18H00	Abdos 15 min					
18H30	Aqua gym	ZUMBA	Aqua gym	Step	LIA	
19H30	Stretch 30 min	CAF CAF	Body zen	Body barre	Total body	
20h30						
20h45						

Présence éducateurs

TARIFS

Offrez-vous l'illimité !

* 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).

	PLEIN TARIF TTC	TARIF REDUIT TTC*
Pass journée	17,30 €	11,80 €
Pass semaine	49 €	34 €
Carte 5 entrées	53 €	38 €
Carte 10 entrées	95 €	64 €
Abonnement 1 mois	82 €	52 €
Abonnement 3 mois	171 €	105 €
Abonnement 6 mois	270 €	151 €
Abonnement 9 mois	332 €	194 €
Abonnement 12 mois	398 €	236 €
Pass Ti Dour 6 mois	315 €	185 €
Pass Ti Dour 9 mois	399 €	233 €
Pass Ti Dour 12 mois	479 €	285 €

INFORMATIONS PRATIQUES

*la propreté
c'est l'affaire de tous !*

LES RÈGLES À RESPECTER, POUR GARDER UNE EAU DES BASSINS PROPRE :

Avant de se baigner :

- Enlever les chaussures dans les zones prévues à cet effet
- 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
- Se démaquiller
- Passer aux toilettes
- Prendre une douche savonnée (corps et cheveux)
- Passer par le pédiluve en trempant bien ses pieds

Pendant la baignade :

- Il est interdit d'uriner dans l'eau ou sur les plages. Des sanitaires sont mis à votre disposition
- Il est interdit de se rendre à ti doux si :
 - vous êtes malade
 - vous avez une infection cutanée
 - vous avez une plaie

LES RÈGLES D'HYGIÈNE POUR L'ESPACE FORME :

- Chaussures et serviettes propres





Autres informations

- Pensez à vous munir d'une pièce de 1 € pour les casiers à consigne
- Accès interdits aux enfants de moins de 10 ans non accompagnés par un adulte majeur en tenue de bain
- Fermeture des caisses 30 minutes avant la fin de l'horaire affiché

LANNION-TRÉGOR COMMUNAUTÉ

est propriétaire et gestionnaire de l'espace aquatique Ti Dour

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 05 60 60.

Pour votre confort

- Bonnet en vente sur place
- Boissons

Pour rester informé

Toutes les actus de Ti Dour sur :
- Notre page facebook 
- Abonnez-vous aux alertes SMS et à la newsletter sur le site internet www.tidour.com



L'accueil est ouvert :

Du lundi au vendredi :
de 10 h 00 à 19 h 30
Samedi et dimanche :
9 h 30 à 13 h 00
et de 14 h 30 à 18 h 00



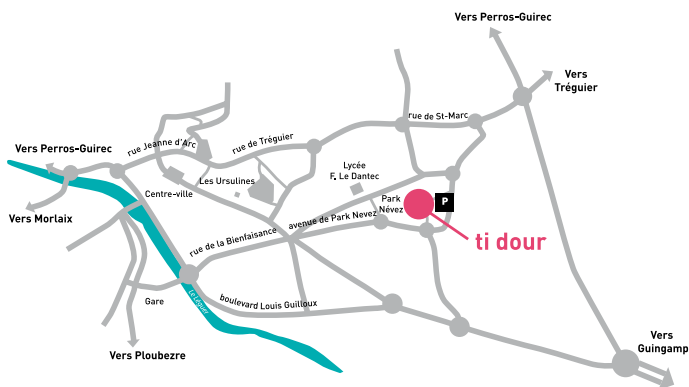


Comment venir ? Penaos dont ?

plan accès Ti dour

Coordonnées GPS

Latitude : 48.729792 Longitude : -3.4440511



Hep, c'est
par là !



Espace aqualudique Ti dour
49 avenue de Park Nevez
22300 Lannion
Tél. 02 96 05 60 60
www.tidour.com
tidour@lannion-tregor.com

