

TI DOUR
à Lannion

VOTRE ESPACE
**AQUALUDIQUE
& FORME**



**HORAIRES
ET ACTIVITÉS**
EURIOÙ HAG OBEREREZHIOÙ

**OUVERT
TOUTE
L'ANNÉE !**

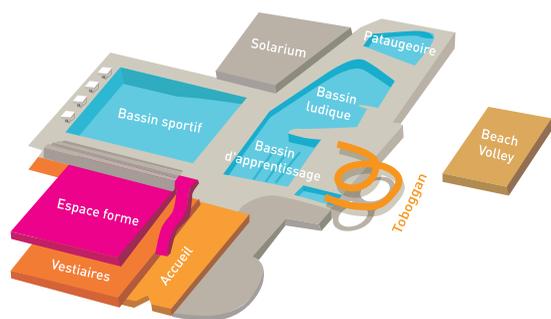
Prestations valables du
1^{er} septembre 2019
au 31 août 2020



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

**DERNIÈRE HEURE
OU 1/2 BASSIN ⁽³⁾**

- Dernière heure 3 €
- 1/2 bassin 3 € (lors des compétitions)

LES TARIFS PRIZIÒÙ

Principaux tarifs

Tarifs pleins

- Enfant de moins de 4 ans **gratuit**
- Entrée **5,20 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 5 entrées **21 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 11 entrées **46 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 22 entrées **85 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 35 entrées **130 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 55 entrées **192 €**
- Carte horaire⁽¹⁾ 10 heures **41 €**
- Carte horaire⁽¹⁾ 30 heures **117 €**

Tarifs réduits ⁽²⁾

- Enfant de moins de 4 ans **gratuit**
- Entrée **4,10 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 5 entrées **17 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 11 entrées **36 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 22 entrées **68 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 35 entrées **105 €**
- Abonnement⁽¹⁾ 55 entrées **162 €**

Forfait famille

- 4 personnes dont 1 adulte minimum **16,20 €**
- Personne supplémentaire **4,10 €**
- Carte famille 20 entrées **70 €**

Aqua Pass

Accès illimité aux établissements
Ti dour, Ô Trégor et Forum de Trégastel

- Pass 3 mois **155 €**
- Pass 6 mois **257 €**

Divers

- Acquisition carte **2,60 €**
- Bonnet de bain **3 €**
- Test de natation **6,80 €**

1. Les abonnements et les cartes horaires sont à durée limitée (12 mois à partir de la date d'achat).

2. Moins de 16 ans, étudiants de moins de 25 ans, demandeur d'emploi, Adultes Handicapés (AAH), ASS (Allocation de Solidarité Spécifique), ASPA (Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées), bénéficiaires du RSA, Allocation Parentale d'Éducation (APE) sur présentation d'un justificatif à jour.

3. Sur les créneaux affichés et suivant conditions à l'accueil de l'établissement



LE PORT DU BONNET EST OBLIGATOIRE !

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

Période scolaire e-pad ar bloavezh-skol



BASSINS LUDIQUES

LUNDI	15h30 - 18h30
MARDI	19h15 - 21h00
MERCREDI	10h30 - 12h00 16h00 - 19h00
JEUDI	Fermé
VENDREDI	15h30 - 21h00
SAMEDI	10h30 - 12h00 14h00 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h00

Port du bonnet obligatoire

BASSIN SPORTIF

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

Port du bonnet obligatoire



Vacances scolaires (ZONE B)

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

Petites vacances

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

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

Port du bonnet obligatoire

Grandes vacances

Été et Noël
Vakañsoù an hañv ha re Nedeleg

LUNDI	10h30 - 12h30 14h00 - 19h00
MARDI	10h30 - 12h30 14h00 - 20h00
MERCREDI	10h30 - 19h00
JEUDI	10h30 - 12h30 14h00 - 19h00
VENDREDI	10h30 - 12h30 14h00 - 19h00
SAMEDI	9h30 - 12h45 14h30 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h45 14h30 - 18h00

Port du bonnet obligatoire

!

JOURS FÉRIÉS !
DEIZIÒU GOUEL

Les jours fériés, votre équipement est ouvert de 9h30 à 12h45 SAUF les 1^{er} janvier, 1^{er} mai et 25 décembre où il est fermé au public.

COURS DE NATATION

↘ COURS ENFANTS

■ Jardin aquatique (Grande Section)

L'enfant part à la découverte, à l'aide de jeux, des principes essentiels de flottaison, respiration, propulsion, dans le but de le préparer au futur apprentissage de la natation.

→ Tarif : 80 € le trimestre

■ Apprentissage (à partir du CP)

Il permet à l'enfant d'acquérir une première autonomie en grande profondeur, équivalent au savoir nager du collège tout en apprenant les bases de la natation.

→ Tarif : 120 € le semestre

■ Perfectionnement (à partir du CP)

Il permet de perfectionner les différentes techniques de nages : le dos, la brasse et le crawl.

→ Tarif : 120 € le semestre

■ Multi-activités (de 8 à 16 ans)

Pour perfectionner ses techniques de nage et découvrir de multiples activités (sauvetage, nage avec palme, natation sportive...).

→ Tarif : 232 € l'année

LE PLANNING DES COURS

Cours de 40 min en période scolaire, hors jours fériés et fermetures exceptionnelles

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
JARDIN AQUATIQUE			13h45		
APPRENTISSAGE PERFECTIONNEMENT		17h30 18h15	10h30 14h15 15h00	17h15 18h00	
MULTI-ACTIVITÉS	17h30 18h15				17h30 18h15

À partir de 16 ans

↘ COURS ADULTES

BIEN PLUS ENCORE !

Découvrez les autres activités proposées par les associations aquatiques du territoire sur www.tidour.com

■ Aquaphobie

Pour se familiariser et prendre confiance avec le milieu aquatique. Destinée aux adultes ayant peur de l'eau.

■ Apprentissage

Découverte et approfondissement des principes essentiels de flottaison, respiration et propulsion, préalable à l'apprentissage des 3 nages.

■ Perfectionnement

Perfectionnement des 3 techniques de nages que sont le dos, la brasse et le crawl.

■ Entraînement et nage avec palmes

Natation sportive pour ceux qui pratiquent la natation sous forme d'entraînement visant l'amélioration des techniques de nage et de la condition physique.

TARIF

→ 232 € l'année

LE PLANNING DES COURS

Cours de 40 min en période scolaire, hors jours fériés et fermetures exceptionnelles

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUAPHOBIE				18h45	
APPRENTISSAGE				18h45	
PERFECTIONNEMENT				12h15	19h00
ENTRAINEMENT	12h15 palmes	12h15		18h45	

L'AQUAGYM

du lundi au samedi

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.



Aquazen : 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.



Aquatraining : cours d'aquagym tonique améliorant le système cardio-vasculaire, lymphatique et musculaire. Utilisation de matériel adapté : trampoline, aquabike, haltère...

LE PLANNING DES COURS*

Cours de 40min en période scolaire,
hors jours fériés et fermetures exceptionnelles

Doux

Très intensif

	GYMÉO	AQUA ZEN	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUA TRAINNING
LUNDI	10h15		11h20 12h35 18h30	12h05	19h15
MARDI		16h15	11h45 12h30	16h50	
MERCREDI		12h35		12h05 19h45	19h00
JEUDI		16h30	11h45 12h30 20h00	16h10 19h30	
VENDREDI			11h20 12h35	12h05	
SAMEDI			12h00	10h00	

* 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	10 €
Carte 5 séances (validité 6 mois)	46,50 €
Carte 10 séances (validité 6 mois)	88 €
Séance à thème	12,50 €
Abonnement trimestriel → 1 cours/semaine	75 €
→ 2 cours/semaine	142 €
Abonnement semestriel → 1 cours/semaine	142 €
→ 2 cours/semaine	280 €
Abonnement annuel → 1 cours/semaine	219 €
→ 2 cours/semaine	410 €

La carte d'abonnement est facturée 2,60 € lors de la première inscription.

Cours uniquement à la carte pendant les vacances scolaires.

Cours par semaine hors vacances scolaire.

L'AQUABIKE

PLANNING PRATIQUE LIBRE

(location)

	AQUABIKE
LUNDI	16h15-18h30
MERCREDI	10h30 - 12h00 16h00 - 19h00
VENDREDI	16h45 - 21h00
SAMEDI	10h45 - 12h00

TARIFS

Aquabike

■ En pratique libre :
une entrée piscine + 2,30 € pour 30 min.



ESPACE FORME

Cours collectifs
Kenteliou a-stroll

À partir
de 16 ans

Pour compléter vos activités de bien-être et de loisirs, l'espace aqualudique Ti dour vous propose un espace forme de 300 m² équipé d'une trentaine de machines ! Ouvert en accès libre, vous avez aussi la possibilité de solliciter les conseils de nos éducateurs sportifs (selon les horaires) et de participer aux cours collectifs.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



CAF



Total body



Body barre



Circuit training



Gym posturale



Cours d'abdos
et d'abdos-fessiers

COURS CARDIO



Cours chorégraphié
aux sonorités latines.



Cours chorégraphié
sur mini-trampoline.



Step



LIA (Low Impact Aerobic)



AFROVIBE



Cycling

DÉTENTE TRAVAIL EN DOUCEUR



Pilates **NOUVEAU**



Stretching



Yoga

PLUS D'INFORMATIONS ?

Consultez le contenu détaillé
des cours dans la brochure
"Espace forme" ou
sur www.tidour.com

HORAIRES*

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

* Hors période de vacances scolaires

LE PLANNING DES COURS

(planning susceptible d'évoluer pendant l'année)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30							
9h00	9h30 - CAF						
10h00		10h15 Circuit training	10h15 Total body	10h15 Yoga (60 min)	10h15 Gym posturale	10h00 Cycling (30 min)	
11h00			11h00 Stretching (30 min)			10h45 Body barre	
12h00	12h15 Total body	12h15 Step	12h15 Cycling	12h15 Zumba	12h15 CAF	11h30 Stretching (30 min)	
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00	17h45 Abdos (15 min)		17h30 Total body	18h00 Abdos (15 min)			
18h00	18h15 - Ubound	18h00 - Cycling	18h15 - Zumba	18h15 - Step	18h15 - LIA		
19h00	19h15 CAF	19h00 Afrovibe	19h15 Body barre	19h15 Pilates	19h00 Abdos-fessiers/ stretching		
20h00		19h45 Yoga (60 min)					
20h30							
21h00							



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*
Tarif unitaire	11,50 €	9 €
Carte journée	18 €	12 €
Carte 7 jours consécutifs	52 €	36 €
Carte 5 entrées	57 €	41 €
Carte de 10 entrées	97 €	68 €
PASS forme 1 mois	86 €	55 €
PASS forme 3 mois	180 €	115 €
PASS forme 6 mois	283 €	160 €
PASS forme 9 mois	350 €	205 €
PASS forme 12 mois	417 €	250 €
Abon. illimité espace forme	32 €/mois	32 €/mois
Abon. illimité multi sites	52 €/mois	42 €/mois
Abon. 10 mois multi sites	515 €	412 €
Abon. 12 mois multi sites	610 €	480 €
PASS Ti dour 6 mois	326 €	195 €
PASS Ti dour 9 mois	415 €	245 €
PASS Ti dour 12 mois	499 €	299 €

PASS FORME

Les abonnements PASS Forme,
c'est l'accès en illimité :

- aux cours de fitness,
- au plateau cardio-training/
musculation (35 machines),
- à l'espace aquatique sur les
horaires d'ouverture au public.

LA MENSUALISATION

ACCÈS TI DOUR-FORUM-Ô TRÉGOR

PASS TI DOUR

Les abonnements PASS Ti dour,
c'est tous les avantages du PASS
Forme + 4 cours d'aquagym !

Inscription et modalités : renseignements à l'accueil de l'établissement.

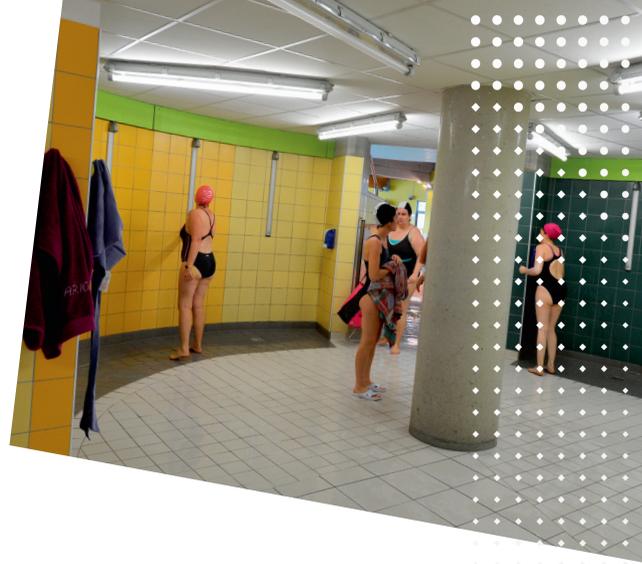
INFORMATIONS PRATIQUES

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

MERCI DE RESPECTER TOUTES CES ÉTAPES.
PLUS D'HYGIÈNE = MOINS DE CHLORE UTILISÉ
ET DONC, UNE EAU PLUS DOUCE POUR VOTRE
CONFORT.

Et n'oubliez pas, à Ti dour :

- Pensez à vous vêtir d'un maillot de bain adapté :
 - pour information les shorts de bain, les bermudas, et les paréos sont interdits,
 - le port du bonnet de bain est obligatoire.



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



NAGEZ OÙ VOUS VOULEZ, QUAND VOUS VOULEZ !

Un peu de sport, beaucoup de détente ; un peu de détente, beaucoup de sport ?

Au gré de vos envies, nagez ou détendez-vous ! Toute l'année, profitez des plaisirs de l'eau sous toutes ses formes dans les trois espaces aquatiques de Lannion-Trégor Communauté.

→ Le forum de Trégastel

- Un complexe aquatique d'eau de mer à 30° C : rivière à contre-courant, banquette massante, jacuzzi, jets massant...
- Un espace détente : hammam, saunas, tépidarium, salle de repos avec tisanderie
- Un espace cardio-training et musculation : salle de cardio-fitness, programme personnalisé...

Plage du Coz-Pors
22730 Trégastel
Tél. 02 96 15 30 44
www.forumdetregastel.fr

→ La piscine Ô Trégor

Entièrement rénovée en 2016, la piscine Ô Trégor est équipée d'un bassin sportif de 250 m² avec 4 couloirs de nage de 25 m, d'un espace extérieur et d'un hammam.

Rue Jarl Priel
22220 Tréguier
Tél. 02 96 92 36 31
www.lannion-tregor.com

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 sur le site internet www.tidour.com





Comment venir ? Penaos dont ?

Plan accès Ti dour

Coordonnées GPS

Latitude : 48.729792 Longitude : -3.4440511



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

