

TI DOUR (EAU)SEZ!

LE GRAND PLONGEON

LAMPIT
E-BARZH
HARDI!



LANNION

LANNUON

BASSIN SPORTIF
BASSIN AQUALUDIQUE
TOBOGGAN
SOLARIUM
PATAUGEoire
ESPACE FORME
(CARDIO-TRAINING,
FITNESS...)

**HORAIRES
& ACTIVITÉS**

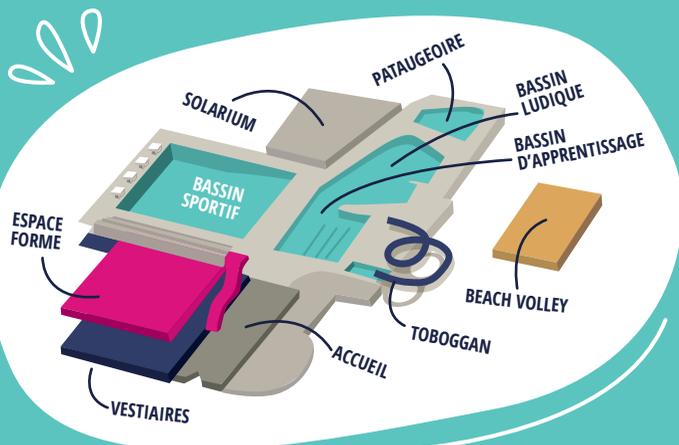
EURIOÙ HAG
OBEREREZHIOÙ

PRESTATIONS VALABLES
DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2020
AU 31 AOÛT 2021



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

PRIZIOÙ

PRINCIPAUX TARIFS

TARIFS PLEINS

- Enfant de moins
de 4 ans > **GRATUIT**
Entrée > 5,20 €
Abonnements ⁽¹⁾
- 5 entrées > 21,20 €
 - 11 entrées > 46,50 €
 - 22 entrées > 86 €
 - 35 entrées > 131,30 €
 - 55 entrées > 194 €
- Carte horaire ⁽¹⁾
- 10 heures > 41,40 €
 - 30 heures > 118 €

TARIFS RÉDUITS ⁽²⁾

- Enfant de moins
de 4 ans > **GRATUIT**
Entrée > 4,10 €
Abonnements ⁽¹⁾
- 5 entrées > 17,20 €
 - 11 entrées > 36,40 €
 - 22 entrées > 68,70 €
 - 35 entrées > 106 €
 - 55 entrées > 163,60 €

FORFAIT FAMILLE

- 4 personnes
dont 1 adulte minimum > 16,40 €
Personne supplémentaire > 4,10 €
Carte famille 20 entrées > 71 €

DERNIÈRE HEURE OU 1/2 BASSIN ⁽⁴⁾

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



AQUA PASS

- Accès illimité aux établissements
Ti dour, Ô Trégor
et Forum de Trégastel ⁽³⁾
Pass 3 mois > 157 €
Pass 6 mois > 260 €

DIVERS

- Acquisition carte > 2,70 €
Bonnet de bain > 3,10 €
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, demandeurs 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. Hors espaces forme, détente/cardio-fitness et hammam.
4. 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

JOURS FÉRIÉS

Deizioù 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.



VACANCES SCOLAIRES > ZONE B

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

PETITES VACANCES

Hiver, Toussaint & 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 & 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

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 : 81 € 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 : 122 € le semestre

PERFECTIONNEMENT > À PARTIR DU CP

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

Tarif : 122 € 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 : 235 € 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		17h30	10h30	17h15	
PERFECTIONNEMENT		18h15	14h15 15h00	18h00	
MULTI-ACTIVITÉS	17h30 18h15				17h30 18h15



BIEN PLUS ENCORE !

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

À PARTIR DE 16 ANS

COURS ADULTES

Tarif : 235 € l'année

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 trois nages.

PERFECTIONNEMENT

Perfectionnement des trois 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.

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 18h45	
ENTRAÎNEMENT	12h15 palmes	12h15			19h00

L'AQUAGYM

DU LUNDI
AU SAMEDI

Différentes activités vous sont proposées suivant vos attentes et capacités physiques.

Même en cours d'aquagym, le bonnet est obligatoire !



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

	Doux Très intensif			
	GYMÉO	AQUAZEN	AQUAFITNESS	AQUATRaining
LUNDI	10h50		9h00 12h35 18h30	12h05 19h15
MARDI		16h05	11h45 12h30	16h50
MERCREDI		12h35		12h05 19h45 19h00
JEUDI		16h30	12h30 20h00	16h10 19h35
VENDREDI			11h35 12h40	12h15
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

Séance > 10 €

Carte ⁽¹⁾

• 5 séances > 47 €

• 10 séances > 89 €

Séance à thème > 12,60 €

Abonnement trimestriel ⁽²⁾

• 1 cours/semaine > 76 €

• 2 cours/semaine > 144 €

Abonnement semestriel ⁽²⁾

• 1 cours/semaine > 144 €

• 2 cours/semaine > 283 €

Abonnement annuel ⁽²⁾

• 1 cours/semaine > 221 €

• 2 cours/semaine > 414 €

1. Validité 6 mois.

2. La carte d'abonnement est facturée 2,70 € 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

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

TARIFS AQUABIKE

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



ESPACE FORME !

À PARTIR
DE 16 ANS

COURS COLLECTIFS

KENTELIOÛ A-STROLL

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.

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



TARIFS

Accès machines,
cours collectifs,
coaching, bassin
EN ILLIMITÉ
À partir de
32 €/par mois

PLUS D'INFORMATIONS ?

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Cuisses -
- Abdos - Fessiers
- Total body
- Body barre
- Circuit training
- Gym posturale

COURS CARDIO

- Zumba
- Ubound
- Step
- LIA (Low Impact Aerobic)
- Afrovibe
- Cycling

DÉTENTE TRAVAIL EN DOUCEUR

- Pilates
NOUVEAU
- Stretching
- Yoga

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Planning susceptible d'évoluer pendant l'année

- Accès au bassin ludique
- Accès au bassin sportif

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

**DURÉE
DES COURS
45 MINUTES**

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 :

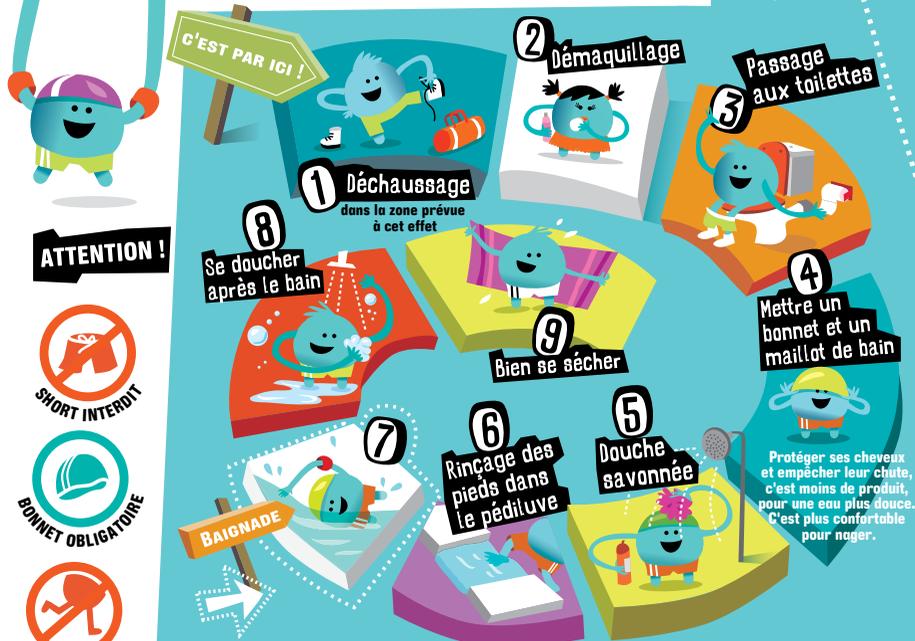
Pensez à vous vêtir d'un maillot de bain adapté :

- pour information les shorts de bain, les bermudas, et les paréos sont interdits,
- le port du bonnet de bain est obligatoire.



le Parcours du baigneur

HYGIÈNE & CONFORT



POUR LE BIEN-ÊTRE ET LE PLAISIR DE TOUS

D'AN HOLL DA VEZAN EN O JEU

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 tisanerie.
- › 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 ?

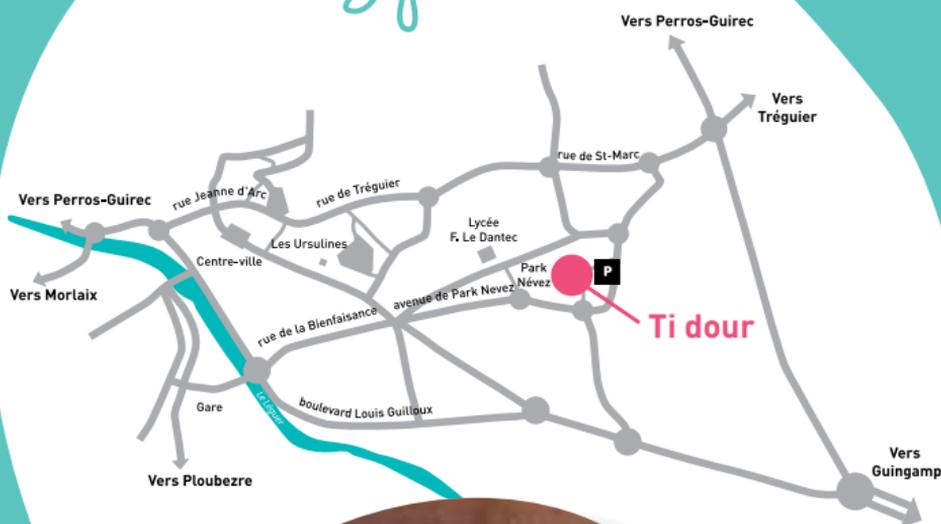
PENAO
DONT ?

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

