



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

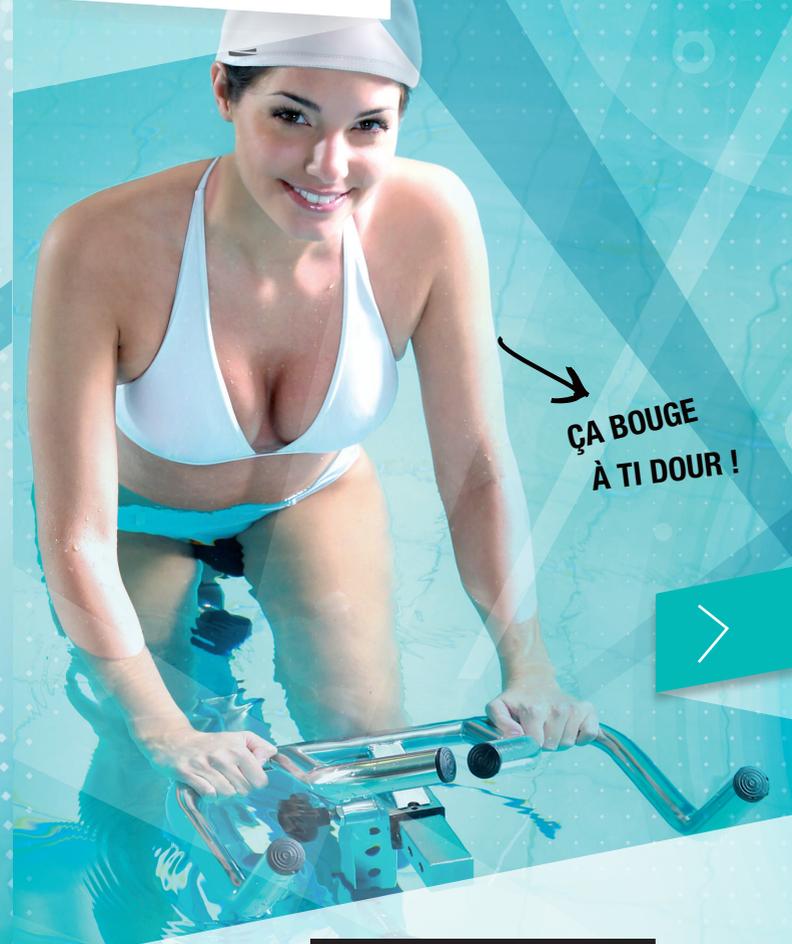
- En cours avec un éducateur sportif : 8,50 € pour 30 minutes, entrée comprise.
- En pratique libre : entrée piscine + 2,10 € la location de l'aquabike pour 30 minutes.

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"



ÇA BOUGE
À TI DOUR !



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK
Abonnez-vous aux alertes SMS et newsletter sur www.tidour.com

ESPACE AQUALUDIQUE TI DOUR
49 avenue de Park Nevez
22300 Lannion
Tél. 02 96 05 60 60
www.tidour.com
tidour@lannion-tregor.com



www.tidour.com

Les activités à Ti Dour

LE PLANNING AQUAGYM

DU 29 AOÛT 2016 AU 30 JUIN 2017
HORS PÉRIODE DE VACANCES SCOLAIRES





DESCRIPTIF

ACTIVITÉS

aquagym

→ AQUAGYM – AQUABIKE

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 (mini-trampoline); Bike & Jump (alternance trampoline et vélo), et Aquatraining (aquabike, mini-trampoline et exercices intensifs avec matériel). Accessible à tous, le trampoline améliore le système cardio-vasculaire et lymphatique.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

2 FAÇONS DE S'INSCRIRE :

- 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**.
- 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

Doux Très intensif



	GYMÉO	AQUA STRETCHING	AQUA FITNESS	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	AQUA TRAINING 19h05-19h50
JEUDI	15h15-16h30		12h50-13h30 20h30-21h15	12h15-12h45 16h30-17h00 19h15-19h45	
VENREDI			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 minutes.

* 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 www.tidour.com.

FERMETURE 2 SEMAINES
PAR AN POUR VIDANGE
DES BASSINS
(DÉCEMBRE ET JUIN)