

VOTRE FIDÉLITÉ EST RÉCOMPENSÉE !

Pour tout réabonnement 6, 9 ou 12 mois, bénéficiez jusqu'à 20 % de réduction !
Offre soumise à conditions.
Renseignements à l'accueil de l'établissement.

TARIFS

Offrez-vous l'illimité !

	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 €

* 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).

PASS FORME

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

- Aux cours de fitness.
- Au plateau cardio-training/musculation (30 machines).
- A l'espace aquatique sur les horaires d'ouverture au public.



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"



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

Abonnez-vous aux alertes SMS et newsletter sur www.tidour.com

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

JOURNÉE CONTINUE EN SEMAINE !

L'espace forme en périodes de vacances scolaires

LUNDI	10h00 - 19h30
MARDI	10h00 - 19h30
MERCREDI	10h00 - 19h30
JEUDI	10h00 - 19h30
VENDREDI	10h00 - 19h30
SAMEDI	9h30 - 12h30 14h30 - 18h15
DIMANCHE	9h30 - 12h30 14h30 - 18h15

JOURNÉE CONTINUE EN SEMAINE !

ESPACE AQUALUDIQUE TI DOUR

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



ÇA BOUGE À TI DOUR !

Les activités à Ti Dour

LE PLANNING ESPACE FORME

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



www.tidour.com





DESRIPTIF

COURS collectifs

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.

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



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.

LE PLANNING DES COURS*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30	CAF					ou
11H15		30 min		15 min		
11H30						
12H15			CAF			30 min
14H00						
17H30			CAF		Abdos 15 min	
18H00	Abdos 15 min					
18H30						
19H30	30 min	CAF				
20h30						
20h45						

* Planning susceptible d'évoluer pendant l'année.

Présence éducateurs

→ DURÉE DES COURS : 45 min.