

HORAIRES

PÉRIODE SCOLAIRE

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

**JOURNÉE !
CONTINUE
EN SEMAINE**

VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	8H30 - 19h30
MARDI	8H30 - 19h30
MERCREDI	8H30 - 19h30
JEUDI	8H30 - 19h30
VENDREDI	8H30 - 19h30
SAMEDI	9h30 - 12h30 14h30 - 18h00
DIMANCHE	9h30 - 12h30 14h30 - 18h00

**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



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

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



ESPACE FORME!

KREIZENN STARTIJENN

TI DOUR
LANNION



**HORAIRES
& ACTIVITÉS**

↑ EURIOÙ HAG
OBEREREZHIOÙ

➤ Prestations valables
du 1^{er} septembre 2020
au 31 août 2021



www.tidour.com





ESPACE CARDIO- TRAINING!

& MUSCULATION

- › Salle de sport conviviale de 300 m²
- › Plus d'une trentaine de machines pour travailler à votre rythme et selon vos besoins
- › Matériel haut de gamme et sécurisant

TARIFS

Accès machines,
cours collectifs,
coaching, bassin

EN ILLIMITÉ

À partir de
32 €/par mois

COURS COLLECTIFS

COURS CARDIO

À PARTIR
DE 16 ANS



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



Cours chorégraphié sur mini-trampoline.



STEP › Cours chorégraphié sur une marche.



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



AFROVIBE › Cours cardio à base de danse africaine et de renforcement musculaire.



CYCLING › Cours de vélo sur pignon fixe simulant un parcours extérieur.

DÉTENTE TRAVAIL EN DOUCEUR



PILATES
Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes.



GYM POSTURALE
Renforcement musculaire des muscles de la posture.



STRETCHING
Amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse.



YOGA
Technique hindoue permettant de maîtriser les fonctions vitales du corps afin de libérer l'esprit de ses contraintes.

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.

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Planning susceptible d'évoluer pendant l'année

	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	12h15 Total body	12h15 Step	11h00 Stretching (30 min)	12h15 Cycling	12h15 CAF	10h45 Body barre
13h15						
15h30						
17h30	17h45 Abdos (15 min)		17h30 Total body	18h00 Abdos (15 min)		
19h15	18h15 Ubound	18h15 Cycling (30 min)	18h15 Zumba	18h15 LIA	18h15 Step	
	19h15 CAF	19h00 Afroville (60 min)	19h15 Body barre	19h15 Pilates	19h15 Abdos fessiers / stretching	
		20h00 Yoga (60 min)				
21h00						

— Accès au bassin ludique
— Accès au bassin sportif

DURÉE
DES COURS
45 MINUTES