



Ti Dour

Espace aqualudique
Lannion



Cours collectifs
Cardio-training
Musculation

Espace Forme

**Kreizenn
startijenn**

Ti Dour



L'Espace Forme, c'est...

Un plateau cardio-training et 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



Sport santé et handicap

Formés dans le domaine du sport santé et du handicap, nos éducateurs sportifs peuvent vous conseiller et vous préparer un programme d'entraînement personnalisé.

- > Salle équipée d'un ascenseur
- > Vestiaires aux normes PMR

Un accès aux bassins sportif et ludique

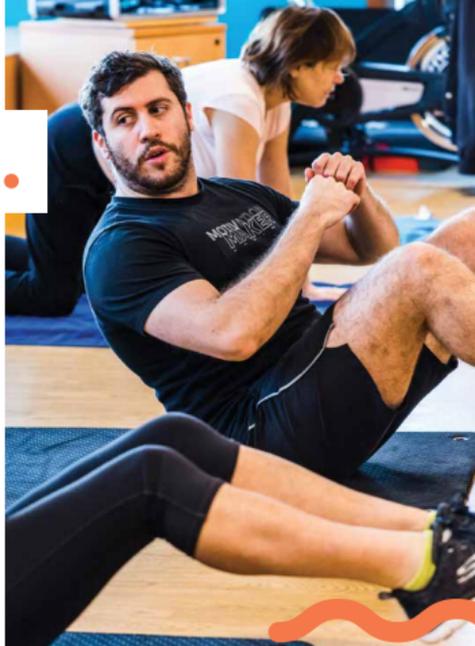
- > Complétez votre parcours sportif en accédant librement aux bassins de l'espace aqualudique Ti Dour (sur les horaires d'ouverture au public)



c'est aussi...

Des conseils individualisés

- > **Bénéficiez de conseils personnalisés de la part des éducateurs sportifs**
Programme d'entraînement individualisé gratuit sur demande



Des cours collectifs

À partir de 16 ans

! **Plannings évolutifs pendant l'année**

Cours cardio



> **STEP**



> **LIA**



> **Cycling**

Renforcement musculaire



> **CAF**



> **Total body**



> **Body barre**



> **Circuit training**

Détente & travail en douceur



> **Pilates**



> **Gym posturale**



> **Stretching**



> **Yoga**

Bienvenue !

Degemer mat !



Ouvert 7 jours sur 7
Journée continue en semaine

Période scolaire

Lundi	8h30 - 20h30
Mardi	8h30 - 21h00
Mercredi	8h30 - 20h30
Jeudi	8h30 - 20h30
Vendredi	8h30 - 21h
Samedi	9h30 - 12h30 14h30 - 18h
Dimanche	9h30 - 12h30 14h30 - 18h

Vacances scolaires (zone B)

Lundi	8h30 - 19h30
Mardi	8h30 - 19h30
Mercredi	8h30 - 19h30
Jeudi	8h30 - 19h30
Vendredi	8h30 - 19h30
Samedi	9h30 - 12h30 14h30 - 18h
Dimanche	9h30 - 12h30 14h30 - 18h



+ d'infos sur
notre site !

Jours fériés

La salle est en accès
libre de 9h30 à 12h45
(SAUF les 1^{er} janvier,
1^{er} mai et 25 décembre).
Pas de cours collectifs
les jours fériés.

Espace Forme | Ti Dour

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