



Ô Trégor

Espace aquatique
Tréguier

Bassin sportif
Aquagym
Cours de natation
Hammam



Osez
le grand
plongeon !

Lampit e-barzh hardi !

Trégor

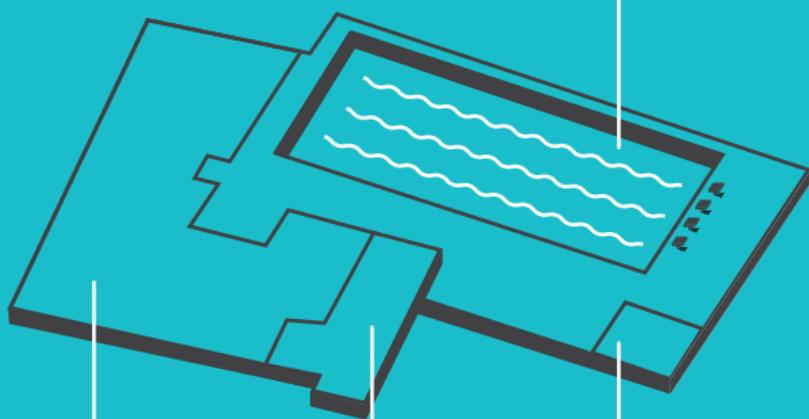


Bienvenue !

Degemer mat !



Bassin sportif
de 250 m² avec 4 couloirs
de nage de 25 m
de longueur



Vestiaire

Accueil

Hammam

Conseils

- > **N'oubliez pas votre bonnet**, il est obligatoire pour profiter au mieux des plaisirs de l'eau
- > **Veillez à prendre obligatoirement une douche avant et après** votre pratique sportive ou votre baignade
- > **Prévoyez un maillot de bain adapté** (les shorts et bermudas sont interdits, ainsi que les paréos)





Cours de natation

Enfants

De la grande section à 16 ans

- > Aisance aquatique
- > Apprentissage
- > Perfectionnement
- > Natation loisir

Adultes

À partir de 16 ans

- > Aquaphobie
- > Apprentissage
- > Perfectionnement
- > Entraînement



Aquagym

En plus de la piscine, profitez de notre parcours bien-être !



> Aquazen



> Aquafitness



> Aquabike

en location
et pratique libre !

Hammam

À partir de 16 ans

- > **Idéal pour se détendre et se ressourcer, le hammam offre aussi un second souffle à votre peau.**

Une vraie bulle de détente !



CONTRE-INDICATIONS

Attention, le hammam est déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant d'hypotension, d'hypertension, de maladies cardiaques ou respiratoires, d'épilepsie, ou en cas d'affection cutanée.



3 espaces 3 ambiances

En plus
de Ô Trégor,
découvrez
deux autres
espaces pour
profiter des
plaisirs de
l'eau sous
toutes ses
formes !



+ d'infos sur
notre site !



Forum

Complexe aquatique
Trégastel

- Un complexe aquatique d'eau de mer
- Un espace détente et bien-être avec sauna, hammam...
- Un espace cardio-training et musculation

Plage du Coz-Pors
22730 Trégastel
Tél. 02 96 15 30 44
forumdetregastel.fr



Ti Dour

Espace aqualudique
Lannion

- Un espace piscine :
 - Bassin sportif de 6 couloirs de nage de 25 m
 - Bassin ludique et d'apprentissage de 350 m²
 - Pataugeoire ludique
 - Toboggan de 52 m de long
- Un espace forme :
 - Salle de cardio-training et musculation
 - Cours collectifs

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

Piscine Ô Trégor

Rue Jarl Priel | 22220 Tréguier
Tél. 02 96 92 36 31 | otregor@lannion-tregor.com
piscines.lannion-tregor.com
Suivez-nous sur Facebook