

Je bouge...

Circuit aqua-training

À partir de 16 ans

> Un concept d'aqua-fitness avec vue mer sous forme d'un circuit structuré, complet, efficace, permettant un renforcement musculaire et cardio-vasculaire en profitant des bienfaits de l'eau de mer.



> Card'eau Bike



> Card'eau Poolski



> Card'eau Jump



> Card'eau Twister



> Card'eau Bodyleg



> Planche abdominale



> Card'eau Run



> Accoudoirs



> Rameur



> Barre et poignées de traction

Plateau cardio-fitness

À partir de 16 ans

> Salle de cardio-fitness avec vue mer
Tapis de marche, rameurs, vélos, wave, vario...
> Programme personnalisé

Tenue de sport correcte et chaussures de sport propres exigées (à apporter dans votre sac).
Prévoir une gourde ou un gobelet.



3 espaces 3 ambiances

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



+ d'infos sur notre site !



Ô Trégor
Espace aquatique
Tréguier

- > Un bassin sportif de 250 m²
- > Un espace extérieur
- > Un hammam

Rue Jarl Priel
22220 Tréguier
Tél. 02 96 92 36 31
piscines.lannion-tregor.com



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



Forum
Complexe aquatique
Trégastel



Bassin d'eau de mer
Espace cardio-fitness
Espace détente

Au cœur
de la Côte
de Granit Rose

E-kreizig-kreiz aod
ar vein ruz

Le Forum

www.letudio.bzh Crédits photo : L'Oeil de Paco, La lanterne - Impression : Edicolor - Mars 2025

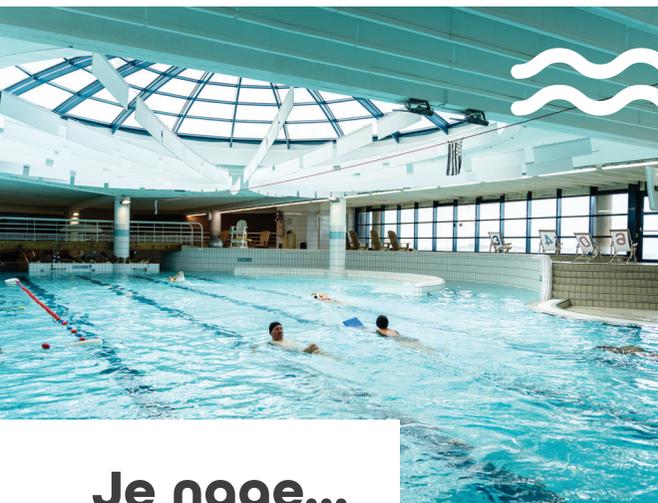
Complexe aquatique Le Forum

Plage du Coz-Pors | 22730 Trégastel
Tél. 02 96 15 30 44 | accueil.forum@lannion-tregor.com
forumdetregastel.fr
Suivez-nous sur Facebook

forumdetregastel.fr

LANNION-TRÉGOR
COMMUNAUTÉ
LANNUON-TRÉGER
KUMUNIEZH





Je nage...

Complexe aquatique d'eau de mer

- > Rivière à contre-courant
- > Banquette massante
- > Geysers
- > Jacuzzi
- > Jets massants

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)

Aquogym

À partir de 16 ans

- > **Tous les jours. Séances de 30 minutes.** Sans réservation. Planning à l'accueil ou sur notre site internet

Cours individuels ou collectifs de natation

À partir de 6 ans

- > Renseignements et réservations à l'accueil



Je bulle...

Un espace détente

À partir de 16 ans

- > Hammams
- > Saunas traditionnels finlandais
- > Sauna infra-rouge
- > Jacuzzi
- > Tépidarium
- > Salle de repos avec tisannerie (prévoir un gobelet)

Bienvenue !

Degemer mat !



Zoom sur...
l'espace détente

