

Pass Famille (5/07 au 26/08)

Le Pass Famille permet aux familles qui le souhaitent de profiter d'un ensemble de 3 activités durant une semaine, du mardi au vendredi, pour un tarif de 5 €. Il est possible de faire les activités individuellement pour 3€.

La vente des Pass se fait à l'Office de tourisme et à Grand Stade les Capellans. Vente des activités individuelles sur place.

Mardi	Jeudi	Vendredi
<p>10h30: “Je découvre le Parc de la Prade”, <i>Parc de la Prade</i>. L'activité consiste en une balade bucolique accompagnée d'une lecture de paysage.</p>	<p>10h30: “Je découvre l'histoire d'un village”, <i>place de l'Eglise</i>. Visite commentée du coeur historique du village de Saint-Cyprien dans son ensemble.</p>	<p>10h30: “Je découvre les Collections de Saint-Cyprien”, <i>Collection Desnoyer</i>. Visite des galeries d'art précédée d'un petit-déjeuner.</p>

Plus de renseignements: 04 68 56 51 97 - collectionfrancoisdesnoyer@gmail.com

Pass Kids (4/07 au 26/08)

Le Pass Kids regroupe diverses activités accessibles aux enfants de 5 à 12 ans. Il permet aux enfants de profiter de 5 activités durant une semaine, du lundi au vendredi, pour un tarif de 5 €. Possibilité de faire les activités individuellement pour 3€.

La vente des Pass se fait à l'Office de tourisme et à Grand Stade les Capellans. Vente des activités individuelles sur place.

Les places sont limitées à 30 personnes pour toutes les activités.

Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<p>10h30-12h: Sentiers créatifs, ateliers ludiques (6/12 ans). Initiations à différentes techniques de peinture. <i>Collection Desnoyer</i>.</p>		
<p>14h: “Défis de la Prade” avec jeux traditionnels, jeux d'orientation, quilles catalanes (5/12 ans). <i>Parc de la Prade</i>. 14h: Les 4/07 et 18/07, un mur d'escalade mobile de 8 mètres de haut pour les “Défis de la</p>	<p>17h: Contes pour enfants, <i>Jardin des Plantes</i>.</p>	<p>16h: Land Art, création d'objets artistiques réalisés à partir de matériaux naturels. Encadré par l'artiste Camille Santa Creu. <i>Parc de la Prade</i>.</p>	<p>15h-17h: Chasse Botanic (4/8ans), chasse au trésor et jeu de piste, développement de l'éveil sensoriel. <i>Jardin des Plantes</i>.</p>

Prade". Parc de la Prade			
--------------------------	--	--	--

Plus de renseignements: 04 68 56 51 97 collectionfrancoisdesnoyer@gmail.com

Pass Zen (4/07 au 26/08)

Le Pass Zen regroupe un ensemble d'activités et de séances destinées à la relaxation et à la gym douce: yoga, ateliers du dos, méditation de pleine conscience. La sélection de ces activités permet de définir un programme dédié à la relaxation et au bien-être par l'écoute du corps et de soi.

Les Pass sont en vente à l'accueil de Grand Stade les Capellans et à l'Office de tourisme aux horaires d'ouverture. Le paiement des cours individuels se fait à l'accueil de Grand Stade les Capellans.

Pensez à apporter tapis (ou petite couverture) et coussin pour les cours.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	8h10-9h10 : Yoga, <i>Jardin des Plantes.</i>	8h00-9h00: Méditation de pleine conscience, <i>Jardin des Plantes.</i>	8h10-9h10: Yoga en plein air, <i>Jardin des Plantes.</i>	
19h30-20h30: Yoga en plein air, <i>Grand Stade les Capellans.</i>	18h-19h: Atelier du dos, <i>Mas des Capellans.</i>			19h30-20h30: Yoga en plein air, <i>Grand Stade les Capellans.</i>

Le Pass Zen est au prix de 20 euros la semaine.

Les Pass Zen et Sport regroupés sont au prix de 35 euros la semaine.

Le prix d'un cours individuel est de 5euros.

Pass Sport (4/07 au 26/08)

Le Pass Sport comprend un programme complet de séances dédiées au sport pour un été sportif! L'ensemble des activités se déroulent à Grand Stade les Capellans.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h45-9h30: Step 1	8h45-9h30 : C.A.F	8h45-9h30: Body Barre	8h45-9h30: T.A.F.	8h45-9h30 : C.A.F
9h45-10h30: Aqua Gym	9h45-10h30: U.bound	9h45-10h30: Aqua Gym	9h45-10h30: TBC	9h45-10h30: Aqua Gym
18h30-19h15: C.A.F	18h30-19h15: Aquagym	18h30-19h15: Body Barre	18h30-19h15: Aquagym	18h30-19h15: U.bound

19h30-20h15: Cardio	18h30-19h15: Pilates 19h30-20h15: Cross Training <i>(sur réservation)</i>	19h30-20h15: Step 1	19h30-20h15: Cross Training <i>(sur réservation)</i>	19h30-20h15: Body Barre
-------------------------------	---	-------------------------------	---	-----------------------------------

Le Pass Sport est au prix de 20 euros la semaine.

Le Pass Sport et Zen regroupés sont au prix de 35 euros la semaine.

Les cours individuels sont au prix de 9 euros pour les non-adhérents et gratuits pour les adhérents Fitness Grand Stade.

Les Pass sont en vente à l'accueil de Grand Stade les Capellans et à l'Office de tourisme aux horaires d'ouverture. Le paiement des cours individuels se fait à l'accueil de Grand Stade les Capellans.

*CAF : Cuisses Abdos Fessiers.

TAF : Taille Abdos Fessiers.

BODY BARRE : Renforcement des muscles posturaux avec barre et poids.

TBC : Renforcement musculaire et cardio.

U.BOUND : Cours de cardio sur mini-trampoline.

STEP : Cours chorégraphié à l'aide d'une marche.

STEP 1 : Niveau intermédiaire.

PILATES : Méthode «douce» (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire), les chaînes profondes du corps.

CROSS TRAINING : Renforcement de l'ensemble du corps (sur réservation 15 personnes maximum).