



# PASS Sport & bien-être

Restez en forme pendant  
votre séjour !

Le « PASS Sport & bien-être » vous permet de  
participer à un grand nombre d'activités sportives à  
Grand Stade les Capellans.

Il vous donnera accès aux activités fitness, zen, à la salle  
de musculation et la piscine extérieure. Renseignements  
au **04 68 37 32 00** ou sur le site **grandstade.fr**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 - 10h • Aquagym • Réveil musculaire	9h15 - 10h • Aquagym • Beachfit*	9h15 - 10h • Aquagym • Yoga	9h15 - 10h • Aquagym • Réveil musculaire	9h15 - 10h • Aquagym • Beachfit*
10h15 - 11h • Pilates	10h15 - 11h • TCAF	10h15 - 11h • Suspension T	10h15 - 11h • TCAF	10h15 - 11h • TBC
11h15 - 12h • Body sculpt	11h15 - 12h • Spinning	11h15 - 12h • Circuit full body	11h15 - 12h • Yoga	11h15 - 12h • Body barre
18h - 18h45 • Aquagym • Zumba**	18h - 18h45 • Aquagym • Pilates	18h - 18h45 • Aquagym 19h - 19h45 • Circuit full body	18h - 18h45 • Aquagym • Zumba***	18h - 18h45 • Aquagym
19h - 19h45 • Yoga	19h - 19h45 • Spinning	• Yoga	19h - 19h45 • Body barre	19h - 19h45 • Pilates
19h45 - 20h30 • TCAF	19h45 - 20h30 • Circuit full body	19h45 - 20h30 • Suspension T	19h45 - 20h30 • Step	

\* Beachfit de 8h30 à 9h30, place Rodin \*\* Place Maillol \*\*\* Grand Stade les Capellans



35€

la semaine

8€

la séance

5€

la séance Aquagym

70€

carnet de 11 tickets

Niveaux d'intensité des cours



# St-Cyp' PASS

Office de tourisme de Saint-Cyprien - Ne pas jeter sur la voie publique



**PASS Valables du 10 juillet au 25 août 2023**

Réservation obligatoire sur billetterie en ligne  
ou à l'accueil de l'Office de tourisme

Quai Arthur Rimbaud - 04 68 21 01 33

Pour plus d'informations : [www.tourisme-saint-cyprien.com](http://www.tourisme-saint-cyprien.com)





# PASS Culture

## Découvrez les pépites culturelles !

Que diriez-vous de profiter de toutes les activités culturelles de Saint-Cyprien ?

Le « PASS Culture » vous donne la chance de découvrir le cœur historique de Saint-Cyprien, ses richesses patrimoniales et les essences rares du Jardin des plantes des Capellans.

Découvrez le parcours historique et maritime de la commune, puis profiter d'une pause gourmande.

**20€**  
les trois visites +  
Accès illimité aux  
Collections de  
Saint-Cyprien

**2€**  
la visite du Jardin des  
plantes des Capellans  
(+ entrée 3€ pour les  
non résidents)

**8€**  
la visite

MARDI	MERCREDI	VENDREDI
---	<b>9h30</b> Visite guidée du <b>Jardin des plantes des Capellans</b>	<b>10h - 12h</b> Balade maritime et café gourmand <b>Plage</b>
<b>18h</b> Visite guidée du cœur historique de Saint-Cyprien <b>Village</b>	---	---

- **Visite guidée du cœur de Saint-Cyprien** : le cœur historique de Saint-Cyprien et ses richesses patrimoniales, parcours artistique ludique autour de l'exposition de l'été « Le paradoxe de la lumière » aux Collections de Saint-Cyprien (durée 1h15-1h30). Tous les mardis à 18h - **Rendez-vous devant l'église.**
- **Visite guidée du Jardin des plantes des Capellans** : découverte des essences rares du Jardin des plantes des Capellans, rue Verdi - Tél. 07 60 14 74 26 (durée 1h30-2h). Tous les mercredis à 9h30 - **Rendez-vous au Jardin des plantes des Capellans.**
- **Balade maritime et café gourmand** : découverte du parcours historique et maritime de la ville et sa pause gourmande pour adultes (durée 1h15-1h30). Tous les vendredis à 10h - **Rendez-vous place Maillol.**



# PASS Kids

## Retrouvez-vous en famille !

En manque d'inspiration pour occuper vos enfants durant les vacances ? Le « PASS Kids » est fait pour vous.

Les activités proposées feront le bonheur de vos enfants (jusqu'à 12 ans). Ils pourront développer leur talent artistique avec les ateliers « Sentiers créatifs », découvrir la faune et la flore dans le parc de la Prade ou encore participer à divers ateliers dans le Jardin des plantes des Capellans. Pas de place à l'ennui pendant vos vacances !

**20€**  
la semaine  
**5€**  
l'unité



**Présence des parents  
obligatoire pour  
chaque activité !**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
---	<b>10h - 12 h</b> Sentiers créatifs Collections de Saint-Cyprien	---	---
<b>14h30 - 16h30</b> Éducation à l'environnement Parc de la Prade	---	<b>17h - 18h30</b> Spectacles interactifs & contes en déambulation <b>Jardin des plantes des Capellans</b>	<b>15h - 17h</b> Ateliers d'initiation aux arts du cirque <b>Jardin des plantes des Capellans</b>

- **Éducation à l'environnement** : découverte de la faune et la flore, des ateliers pour réaliser des peintures, un mobile avec des éléments naturels ou encore des cartes à planter. (6-12 ans). **Parc de la Prade**
- **Sentiers créatifs** : initiation à différentes techniques de peintures (4-12 ans). **Collections de Saint-Cyprien**
- **Spectacles interactifs & contes en déambulation** : par la compagnie Cielo (1-12 ans). **Jardin des plantes des Capellans**
- **Ateliers d'initiation aux arts du cirque** : par l'association Les Estrelles del sud. Jonglage, voltige, équilibre... (3-12 ans). **Jardin des plantes des Capellans**

Avec le PASS Kids, vous aurez : **> 1 entrée enfant gratuite au Mercat**  
**> 2 entrées gratuites** pour les accompagnants **au Jardin des plantes des Capellans** lors des 2 activités (mercredi & vendredi)