

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h15 - 10h00	STEP1	TCAF	BODY BARRE	CAF	TBC
	RÉVEIL MUSCULAIRE <i>Salle Platane (Mas Capellans)</i>		CAF <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	YOGA POSTURAL <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	
10h15 - 11h00	PILATES	GYM BALL <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	SPINNING	CROSS TRAINING	BODY BARRE
		U.BOUND	CARDIO DANCE <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	MARCHE NORDIQUE <i>RDV Mas Capellans, 10h - 11h</i>	
11h00 - 11h30	STRETCH				STRETCH
12h30 - 13h15	CAF	BODY BARRE	PILATES <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	SPINNING	TCAF
18h - 18h30	SPINNING	SPECIAL TAF		BODY SCULPT <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	
18h30 - 19h15	CAF	PILATES	CARDIO DANCE <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	TCAF	BODY BARRE
	CARDIO DANCE <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>		STEP1	CROSS TRAINING	PILATES <i>Salle Platane (Mas Capellans)</i>
19h30 - 20h15	CARDIO ATTACK <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	SPINNING	BODY BARRE	U.BOUND	SPINNING
	CROSS TRAINING				SALSA <i>Salle Platane (Mas Capellans)</i>
	ZUMBA				COURSE OBSTACLES

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 1** : Cours chorégraphié à l'aide d'une marche, niveau intermédiaire - **PILATES** : Méthode «douce» (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire), les chaînes profondes du corps - **CROSS TRAINING** : Atelier renforcement musculaire et cardio (sur réservation 15 personnes maximum) - **RÉVEIL MUSCULAIRE** : Travail complet de renforcement musculaire et d'étirement tout en douceur pour bien commencer la semaine - **GYM BALL** : Renforcement musculaire et travail postural à l'aide de ballon - **YOGA POSTURAL** : Mélange de yoga et d'exercice de renforcement musculaire afin d'améliorer la posture et la concentration - **SPINNING** : Cours collectif vélos (réservation 48h avant) - **CARDIO DANCE** : Travail cardio en dansant sur des pas simples et ludiques avec des musiques actuelles - **MARCHE NORDIQUE** : marche active qui accentue le mouvement de balancier des bras et propulse le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons - **GYM DOUCE** : travail sur la motricité et la souplesse - **SOFT TRAINING** : Cross Training méthode douce - **COURSE OBSTACLES** : Parcours d'agilité et renforcement musculaire - **CARDIO ATTACK** : Entraînement cardio intensif.

Tarifs des activités - Achat de badge : 5€

• ABONNEMENT ANNUEL MULTIACTIVITÉS*

NOMBRE D'ACTIVITÉS	RÉSIDENT	NON RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25 ANS
1	200,00 €	250,00 €	100,00 €
2	300,00 €	350,00 €	150,00 €
3	350,00 €	400,00 €	175,00 €
4	400,00 €	450,00 €	200,00 €
5	450,00 €	500,00 €	225,00 €

• ABONNEMENT TRIMESTRE MULTIACTIVITÉS*

NOMBRE D'ACTIVITÉS	RÉSIDENT	NON RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25 ANS
1	68,00 €	75,00 €	35,00 €
2	100,00 €	110,00 €	40,00 €
3	140,00 €	150,00 €	45,00 €
4	180,00 €	190,00 €	50,00 €
5	200,00 €	210,00 €	55,00 €

• LOCATION

PADEL	
1 COURT	24,00 €
10 TICKETS	60,00 €
INVITÉ	6,00 €

TENNIS/SQUASH	
1 COURT	13,00 €
10 TICKETS	60,00 €
INVITÉ	6,50 €

• VENTE/LOCATION MATÉRIEL

RAQUETTES	2,50 €
BALLES TENNIS	8,00 €
BALLES SQUASH	3,00 €
BALLES PADEL	5,00 €

• CORDAGE

POSE	10,50 €
VENTE/POSE SIMPLE	20,50 €
VENTE/POSE SUPÉRIEUR	24,50 €
GRIP	7,50 €
SURGRIP	3,00 €

• ABONNEMENT SEMESTRE MULTIACTIVITÉS*

NOMBRE D'ACTIVITÉS	RÉSIDENT	NON RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25 ANS
1	120,00 €	145,00 €	60,00 €
2	170,00 €	195,00 €	70,00 €
3	220,00 €	245,00 €	80,00 €
4	270,00 €	295,00 €	90,00 €
5	300,00 €	330,00 €	100,00 €

• ABONNEMENT ANNUEL MULTIACTIVITÉS COUPLE*

NOMBRE D'ACTIVITÉS	RÉSIDENT	NON RÉSIDENT
1	310,00 €	370,00 €
2	390,00 €	460,00 €
3	470,00 €	550,00 €
4	550,00 €	640,00 €
5	600,00 €	700,00 €

• LEÇONS

TENNIS/PADEL	ABONNÉ	NON ABONNÉ
1 LEÇON	25,00 €	35,00 €
10 LEÇONS	220,00 €	320,00 €
25 COLLECTIVES/6P	195,00 €	225,00 €

• SÉANCES MUSCU/FITNESS

1 SÉANCE	9,00 €
10 SÉANCES	80,00 €

*MULTIACTIVITÉS
Cumulable au choix : tennis, squash, padel, musculation et fitness.

