

# Planning Fitness 2020

(hors vacances scolaires de septembre à décembre)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 - 10h00	STEP1	TCAF	BODY BARRE	CAF	TBC
	<b>RÉVEIL MUSCULAIRE</b> Salle Platane (Mas Capellans)		<b>CAF</b> Salle Pin (Mas Capellans)	<b>YOGA POSTURAL</b> Salle Pin (Mas Capellans)	
10h15 - 11h00	PILATES	(10h30) <b>GYM BALL</b> Salle Pin (Mas Capellans)	<b>CARDIO DANCE</b> Salle Pin (Mas Capellans)	<b>MARCHE NORDIQUE</b> RDV Mas Capellans, 10h - 11h	BODY BARRE
		CROSS TRAINING	SPINNING	U.BOUND	
11h00 - 11h30	STRETCH				STRETCH
12h30 - 13h15	CAF	<b>FLASH ABDOS + STRETCH</b>	<b>PILATES</b> Salle Pin (Mas Capellans)	BODY BARRE	TCAF
18h00 - 18h30	SPINNING			<b>BODY SCULPT (45 min.)</b> Salle Peuplier (Mas Capellans)	
18h30 - 19h15	CROSS TRAINING	U.BOUND	STEP1	CUISSES FESSIERS	COURSE OBSTACLES
	CAF		COURSE OBSTACLES		BODY BARRE
	<b>CARDIO DANCE</b> Salle Pin (Mas Capellans)		<b>CARDIO DANCE</b> Salle Peuplier (Mas Capellans)		<b>PILATES</b> Salle Platane (Mas Capellans)
19h30 - 20h15	<b>BODY SCULPT (45 min.)</b> Salle Pin (Mas Capellans)	PILATES	BODY BARRE	<b>FLASH ABDOS + STRETCH</b>	<b>SALSA</b> Salle Platane (Mas Capellans)
	ZUMBA				SPINNING



**Grand Stade les Capellans :**  
Rue Verdi - 66750 Saint-Cyprien  
Tél : 04 68 37 32 00

**Horaires :** de septembre à juin > du lundi au vendredi : 8h - 20h45, le samedi : 8h - 19h / le dimanche et jours fériés : 9h - 12h15 / 15h - 18h15

juillet - août > tous les jours : 8h - 21h

[tourisme-saint-cyprien.com](http://tourisme-saint-cyprien.com) / [sportgrandstade.fr](http://sportgrandstade.fr)



**CAF :** Cuisses Abdos Fessiers - **TCAF :** Taille Cuisses 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 - **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 - **COURSE OBSTACLES :** Parcours d'agilité et renforcement musculaire - **BODY SCULPT :** Renforcement musculaire avec haltères - **CF :** Cuisses Fessiers

# Tarifs des activités 2020

## 5 ACTIVITÉS CUMULABLES AU CHOIX (Tennis, Squash, Padel, Musculation & Fitness)

Achat de badge :  
**5 €**

ABONNEMENT ANNUEL	RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1 Activité	210 €	105 €	263 €
2 Activités	315 €	158 €	368 €
3 Activités	368 €	184 €	420 €
4 Activités	420 €	210 €	473 €
5 Activités	473 €	237 €	525 €

ABONNEMENT SEMESTRE	RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1 Activité	126 €	63 €	153 €
2 Activités	179 €	79 €	205 €
3 Activités	231 €	93 €	287 €
4 Activités	284 €	106 €	310 €
5 Activités	315 €	119 €	347 €

ABONNEMENT TRIMESTRE	RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1 Activité	72 €	37 €	79 €
2 Activités	105 €	42 €	116 €
3 Activités	147 €	48 €	158 €
4 Activités	189 €	54 €	200 €
5 Activités	210 €	60 €	221 €

ABONNEMENT ANNUEL COUPLE	RÉSIDENT	NON RÉSIDENT
1 Activité	326 €	389 €
2 Activités	410 €	484 €
3 Activités	494 €	578 €
4 Activités	578 €	672 €
5 Activités	630 €	735 €

### SÉANCES MUSCU / FITNESS À L'UNITÉ

1 séance	10 €
10 séances	84 €

### LEÇONS TENNIS / PADEL

	ABONNÉ	NON ABONNÉ
1 leçon individuelle	27 €	37 €
10 leçons individuelles	231 €	336 €
25 leçons collectives/6 pers. min.	205 €	237 €

### LOCATION

	TENNIS (1h)	SQUASH (1h)	PADEL (1h30)
1 Court	14 €	14 €	26 €
10 Tickets (x2)	63 €	63 €	-
10 Tickets (x4)	-	-	53 €
Invité d'un abonné	7 €	7 €	7 €

### CORDAGE TENNIS / SQUASH

Pose	11 €
Vente/pose simple	22 €
Vente/pose supérieur	26 €
Grip	8 €
Surgris	4 €

### VENTE / LOCATION MATÉRIEL

Raquette (x 1)	3 €
Balles tennis (x 4)	8 €
Balle squash (x1)	3,50 €
Balles padel (x3)	6 €



Grand Stade les Capellans :

Rue Verdi - 66750 Saint-Cyprien - Tél : 04 68 37 32 00  
[tourisme-saint-cyprien.com](http://tourisme-saint-cyprien.com) / [sportgrandstade.fr](http://sportgrandstade.fr)

