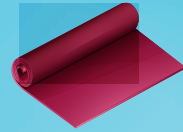




pass
Bien-être



Détente et bien-être à Saint-Cyprien

Besoin de vous ressourcer et de déconnecter ? Le « Pass Bien-être » vous aidera dans votre quête de relaxation. Retrouvez-nous pour un cours de tai-chi, yoga ou de méditation dans le magnifique cadre du Jardin des Plantes & à Grand Stade les Capellans. Pour 30€ par semaine du lundi au vendredi, relaxation et conseils astucieux vous aideront à déconnecter et passer une semaine sereine.

Le Pass Bien-être est au prix de 30€ la semaine.

Les Pass Bien-être et Sport regroupés sont au prix de 50€ la semaine.

Réservation obligatoire des activités.

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 ^h 10 - 9 ^h 10 : Tai-Chi	8 ^h 10 - 9 ^h 10 : Yoga	8 ^h 10 - 9 ^h 10 : Tai-Chi	8 ^h 30 - 9 ^h 30 : Méditation 9 ^h 30 - 10 ^h 30: Atelier du dos	8 ^h 10 - 9 ^h 10 : Yoga
19 ^h 30 - 20 ^h 30 : Yoga		19 ^h 30 - 20 ^h 30 : Yoga		



LIEUX DES ACTIVITÉS :

- Tai-Chi : Jardin des Plantes
- Yoga : Grand Stade les Capellans & Jardin des Plantes.
- Atelier du dos : Mas des Capellans.
- Méditation de pleine conscience : Jardin des Plantes.



pass
Grand Stade



Le « Pass Grand Stade » à 90€ par semaine, du lundi au vendredi, vous permettra de faire une activité sportive quand vous le souhaitez. Structures disponibles en illimité : espace détente avec Wifi gratuit, sauna, piscine, salle de musculation, cours de fitness, courts de squash, terrains de tennis intérieurs et extérieurs, terrains de padel extérieurs, location de matériel (balles, raquettes, etc...).

Le Pass Grand Stade est au prix de 90€ la semaine.

Réservation obligatoire des activités.

Possibilité de cours à l'unité (infos & paiement à Grand Stade les Capellans).



Pass valables du 9 juillet au 31 août 2018, disponibles à l'Office de Tourisme, Grand Stade les Capellans, et aux Collections de Saint-Cyprien.

Renseignements et inscriptions - Office de Tourisme : 04 68 21 01 33
Grand Stade les Capellans : 04 68 37 32 00
Collections de Saint Cyprien : 04 68 21 06 96



Vos pass été personnalisés



tourisme-saint-cyprien.com

Renseignements et inscriptions : 04 68 21 01 33 ou 04 68 37 32 00

Conception : Service Communication de la Ville de Saint-Cyprien



pass Culture



Entre deux bronzettes, une pause culturelle avec les Collections. Que diriez-vous de profiter de toutes les activités culturelles de Saint-Cyprien pour 10€ par semaine ? Le « Pass Culture » vous donnera l'opportunité de découvrir la faune et la flore du Parc de la Prade en compagnie d'un guide passionné, le cœur historique de Saint-Cyprien et ses richesses patrimoniales, les essences rares du Jardin des Plantes. Vous pourrez également déguster les vins d'ici chez un caviste et enfin admirer l'exposition de l'été « Lumières en Roussillon » avec un guide expérimenté aux Collections, petit-déjeuner offert. Une semaine culturelle qui vous comblera dans votre séjour et rythmera vos séances bronzettes !

Le Pass Culture est au prix de 10€ la semaine.

Réservation obligatoire des activités.

Le prix d'une visite individuelle au Jardin des Plantes est de 2€ (gratuit pour les moins de 18 ans).

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		9h30 : Visite guidée du jardin des Plantes		10h : Découverte des Collections, petit- déjeuner offert
17h : Visite guidée du parc de la Prade	18h : Visite guidée du du cœur de Saint- Cyprien		18h : Dégustation de vin chez un caviste	

- "Visite guidée du parc de la Prade" : découvrir la faune et la flore du Parc de la Prade en compagnie d'un guide passionné, Parc de la Prade (village).
- "Visite guidée du cœur de Saint-Cyprien" : le cœur historique de Saint-Cyprien et ses richesses patrimoniales, Place de l'Eglise (village).
- "Visite guidée du Jardin des Plantes" : découverte des essences rares du parc botanique, Jardin des Plantes (rue Verdi).
- "Dégustation de vin chez un caviste" : à la découverte des spiritueux locaux avec les cavistes partenaires.
- "Découverte des Collections" : un parcours artistique ludique autour de l'exposition de l'été «Lumières en Roussillon», Collections de Saint-Cyprien (village).



pass Kids



En manque d'inspiration pour occuper vos enfants durant les vacances ? Le « Pass Kids » est fait pour vous ! Pour 5€ par semaine du lundi au vendredi, les activités proposées à Saint-Cyprien feront le bonheur de vos enfants (de 4 à 12 ans). Ils pourront développer leur talent artistique avec les ateliers créatifs « land'art » et « les sentiers créatifs », partir en mission avec l'activité « chass'botanic » ou encore participer à des lectures de contes au Jardin des Plantes et relever tous les défis au parc de la Prade. Pas de place à l'ennui pour vos vacances à Saint-Cyprien !

Le Pass Kids est au prix de 5€ la semaine.

Réservation obligatoire des activités.

Le prix d'une activité individuelle est de 3€.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	10h - 12h : Les sentiers créatifs			
14h - 17h : Défis de la Prade		17h - 18h30 : Contes pour enfants	16h - 18h : Land'Art	15h - 17h : Chass' Botanic

- Défis de la Prade : jeux traditionnels comme le mikado géant, la course en sac, le tir à la corde, la course d'échasses, le molkky, Stick on line original, lancer de Tac (spin ladder), Kubb Original roi rouge, lancer d'araignées, jeu lancer des anneaux..., mur d'escalade (les 16 & 30/07, et les 13 & 27/08), (enfants de 5 à 12 ans), Parc de la Prade.
- Sentiers créatifs : ateliers artistiques, (enfants de 5 à 10 ans) Collections de Saint-Cyprien (village).
- Contes pour enfants : lecture de contes dans l'herbe, Jardin des Plantes.
- Land'Art : atelier de création d'objets ou de structures artistiques réalisées avec des matériaux naturels, (enfants de 5 à 12 ans) Parc de la Prade.
- Chass' Botanic : atelier ludique et pédagogique autour des plantes, (enfants de 4 à 8 ans) Jardin des Plantes.

> PRÉSENCE DES PARENTS OBLIGATOIRE POUR CHAQUE ACTIVITÉ



pass SPORT



Restez en forme pendant votre séjour à Saint-Cyprien avec le Pass Sport ! Le « Pass Sport » vous permettra de participer à un grand nombre d'activités fitness pendant une semaine. Il vous donnera accès, pour 30€ par semaine, à des cours d'aquagym, de step, pilates, cross training, cardio, et bien d'autres encore. Au total, plus d'une vingtaine de cours sont proposés à Grand Stade les Capellans du lundi au vendredi de 9h45 à 20h15. N'oubliez pas vos baskets pour ce programme sportif !

Le Pass Sport est au prix de 30€ la semaine.

Réservation obligatoire des activités.

Possibilité de cours à l'unité (infos & paiement à Grand Stade les Capellans).

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h45 - 10h30 : Aquagym ou Step 1	9h45 - 10h30 : Aquagym ou TCAF	9h45 - 10h30 : Aquagym ou Spinning	9h45 - 10h30 : Aquagym ou Body Barre	9h45 - 10h30 : Aquagym ou TBC
10h30 - 11h15 : Pilates	10h30 - 11h15 : Cross Training		10h30 - 11h15 : U Bound	10h30 - 11h15 : Spécial abdos fessier/Strech
18h30 - 19h15 : Aquagym ou CAF	18h30 - 19h15 : Aquagym ou U Bound	18h30 - 19h15 : Aquagym ou Body Barre	18h30 - 19h15 : Aquagym ou Zumba plage	18h30 - 19h15 : Aquagym ou TCAF
19h30 - 20h15 : Spinning	19h30 - 20h15 : Pilates	19h30 - 20h15 : Step 1	19h30 - 20h15 : Cross Training	19h30 - 20h15 : Spinning

> Pour des vacances équilibrées, vous pouvez coupler **le Pass sport** avec **le Pass bien-être** pour 50€.

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 minitrampoline), **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 l'impact musculaire, les chaînes profondes du corps), **CROSS TRAINING** (Renforcement de l'ensemble du corps), **SPINNING** (Cours collectif à vélo).