

# 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 qi gong, yoga ou de méditation dans le magnifique cadre du Jardin des Plantes à Grand Stade les Capellans.

Ce havre de paix vous permettra de profiter de l'instant présent.

30€  
la semaine

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

| LUNDI   | MARDI                       | MERCREDI                  | JEUDI                     | VENDREDI                             |
|---|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| 8h10 - 9h10<br>Qi Gong<br>10h30 - 11h15<br>Pilates* | 8h10 - 9h10<br>Yoga         | 8h10 - 9h10<br>Qi Gong    | 8h10 - 9h10<br>Méditation | 8h10 - 9h10<br>Yoga                  |
| 19h30 - 20h30<br>Yoga                               | 19h30 - 20h30<br>Méditation | 19h30 - 20h30<br>Pilates* | Yoga                      | Gym énergétique<br>(17 & 24 juillet) |

### Lieux des activités :

Jardin des Plantes ou Grand Stade les Capellans

### À noter :

2 séances de gym énergétique seront proposées les 17 et 24 juillet à 19h30 au tarif de 6 € la séance.

D'autres séances seront programmées, se renseigner.



Réservation obligatoire des activités. Le prix d'un cours individuel est de 6€ \*sauf pilates 10€.

# PASS Grand Stade

## Structures disponibles en illimité !

Le « PASS Grand Stade » vous permettra de faire une activité sportive quand vous le souhaitez du lundi au vendredi.

Structures disponibles en illimité : 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...), sauna, piscine et espace détente avec WIFI gratuit.

90€  
la semaine



Réservation obligatoire des activités.

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

PASS valables du 6 juillet au 28 août 2020,  
disponibles à l'Office de Tourisme, Grand Stade les Capellans,  
et aux Collections de Saint-Cyprien.

### Renseignements & 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

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



Rejoignez-nous



© Conception : Office de Tourisme de Saint-Cyprien



# PASS Culture

## Découvrez les pépites culturelles !

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



Le « PASS Culture » vous donnera l'opportunité de découvrir le cœur historique de Saint-Cyprien et ses richesses patrimoniales ainsi que les essences rares du Jardin des Plantes.

Vous pourrez également admirer l'exposition de l'été avec un guide expérimenté aux Collections de Saint-Cyprien après un petit-déjeuner offert.

10€  
la semaine

| MARDI  | MERCREDI                                    | VENDREDI   |
|--|---|--|
| ---  | 9h30<br>Visite guidée du Jardin des Plantes | 10h - 12h<br>Découverte des Collections, petit-déjeuner offert |
| 18h<br>Visite guidée du cœur historique de Saint-Cyprien | ---   | ---  |

- **Visite guidée du cœur de Saint-Cyprien** : le cœur historique de Saint-Cyprien et ses richesses patrimoniales, place de l'église (village). Tous les mardis à 18h - RDV église (5€ la visite individuelle).
- **Visite guidée du Jardin des Plantes** : découverte des essences rares du Jardin des Plantes (rue Verdi). Tous les mercredis à 9h30 (2€ la visite en individuel, gratuit pour les moins de 18 ans).
- **Découverte des Collections** : un parcours artistique ludique autour de l'exposition de l'été. 10h-12h après un petit déjeuner offert - Les Collections de Saint-Cyprien, village (5€ la découverte en individuel).

Réservation obligatoire des activités.

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

# 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 (4 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 du cirque dans le Jardin des Plantes. Pas de place à l'ennui pour vos vacances !

5€  
la semaine

| LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI                                    | VENDREDI  |
|--|---|--|--|---|
| ---  | 10h - 12h<br>Sentiers créatifs (juillet & août) | ---  | ---                                      | ---   |
| 14h30 - 16h30<br>Éducation à l'environnement (6 & 20 juillet, 3 & 17 août)<br>ou<br>14h30 - 17h30<br>Jeux géants (13 & 27 juillet, 10 & 24 août) | ---   | 17h - 18h<br>Spectacle & Contes en déambulation (juillet & août) | 16h - 18h<br>Recycl'art (juillet & août) | 15h - 17h<br>Spectacles musicaux (juillet)<br>ou<br>Initiation à divers ateliers du Cirque (août) |

- **Éducation à l'environnement** : découverte de la faune et la flore, des ateliers de construction de nichoirs à abeilles / oiseaux (6/12 ans), parc de la Prade.
- **Jeux géants** : jeux surdimensionnés (4/12 ans), parc de la Prade.
- **Sentiers créatifs** : ateliers artistiques (4/12 ans), Collections de Saint-Cyprien (village).
- **Spectacle et Contes en déambulation** : (1/12 ans), Jardin des Plantes.
- **Recycl'art** : diverses possibilités de création faites à partir de matériaux récupérés et recyclés (4/12 ans), parc de la Prade.
- **Spectacles musicaux pédagogiques et interactifs** : (3/12 ans), Jardin des Plantes.
- **Initiation à divers ateliers du cirque** : (3/12 ans), Jardin des Plantes.

Places limitées - Réservation obligatoire des activités - Le prix d'une activité individuelle est de 3€.

Présence des parents obligatoire pour chaque activité. Animations dans le respect des règles sanitaires.

# PASS Sport

## Restez en forme pendant votre séjour !

Le « PASS Sport » vous permettra de participer à un grand nombre d'activités sportives sur la plage et à Grand Stade les Capellans.

Il vous donnera accès à plus d'une vingtaine de cours du lundi au vendredi.

N'oubliez pas vos baskets pour ce programme sportif et votre maillot de bain pour vous baigner après le beach-fit.

Pour des vacances équilibrées, vous pouvez coupler le **PASS Sport** avec le **PASS Bien-être** pour 50€.

30€  
la semaine

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI   |
|--|--|---|--|--|
| 9h45 - 10h30<br>Aquagym<br>10h00 - 10h45<br>TCAF<br>10h45 - 11h30<br>Pilates | 9h45 - 10h30<br>Aquagym<br>10h00 - 10h45<br>STEP1<br>10h45 - 11h30<br>Cross Training           | 9h45 - 10h30<br>Aquagym<br>10h00 - 10h45<br>Spinning                  | 9h45 - 10h30<br>Aquagym<br>10h00 - 10h45<br>Body Barre<br>10h45 - 11h30<br>U Bound         | 9h45 - 10h30<br>Aquagym<br>10h00 - 10h45<br>TBC<br>10h45 - 11h30<br>Spécial abdos / fessiers |
| 18h30 - 19h15<br>Aquagym<br>ou<br>CAF<br>19h30 - 20h15<br>STEP1              | 18h30 - 19h15<br>Aquagym<br>ou<br>Body Barre<br>19h30 - 20h15<br>Spinning / Course d'obstacles | 18h30 - 19h15<br>Aquagym<br>ou<br>U Bound<br>19h30 - 20h15<br>Pilates | 18h30 - 19h15<br>Aquagym<br>ou<br>Zumba plage (Maillol)<br>19h30 - 20h15<br>Cross Training | 18h30 - 19h15<br>Aquagym<br>ou<br>Spinning<br>19h30 - 20h15<br>TCAF                          |

### Bon plan :

Des séances de **beach-fit** (fitness sur la plage) sont proposées gratuitement du lundi au vendredi de 8h30 à 9h15 à la plage Rodin. Pensez à votre maillot de bain !

Réservation obligatoire des activités suivantes : spinning, cross training, course d'obstacles et aquagym. Possibilité de cours à l'unité pour 10€. 84€ les 10 séances. 5€ la séance d'aquagym.

