

Le complexe sportif

GRAND STADE LES CAPELLANS



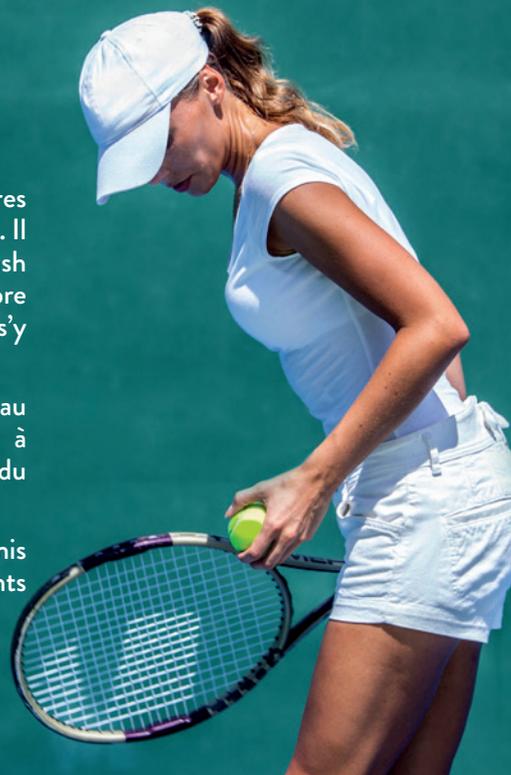
**GRAND
STADE**
Les Capellans
Le Sport, en Grand !

TENNIS, PADEL & SQUASH

Grand Stade les Capellans est l'un des centres tennistiques les plus prestigieux de la région. Il offre une pratique aisée du tennis, du squash et du padel grâce à la qualité et au nombre de ses équipements. Des tournois majeurs s'y déroulent tout au long de l'année.

L'association tennis avec ses bénévoles au cœur même de Grand Stade contribue à la dynamique de la vie sportive au sein du complexe.

École de tennis : une classe aménagée de tennis et une section padel avec des entraînements hebdomadaires.



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

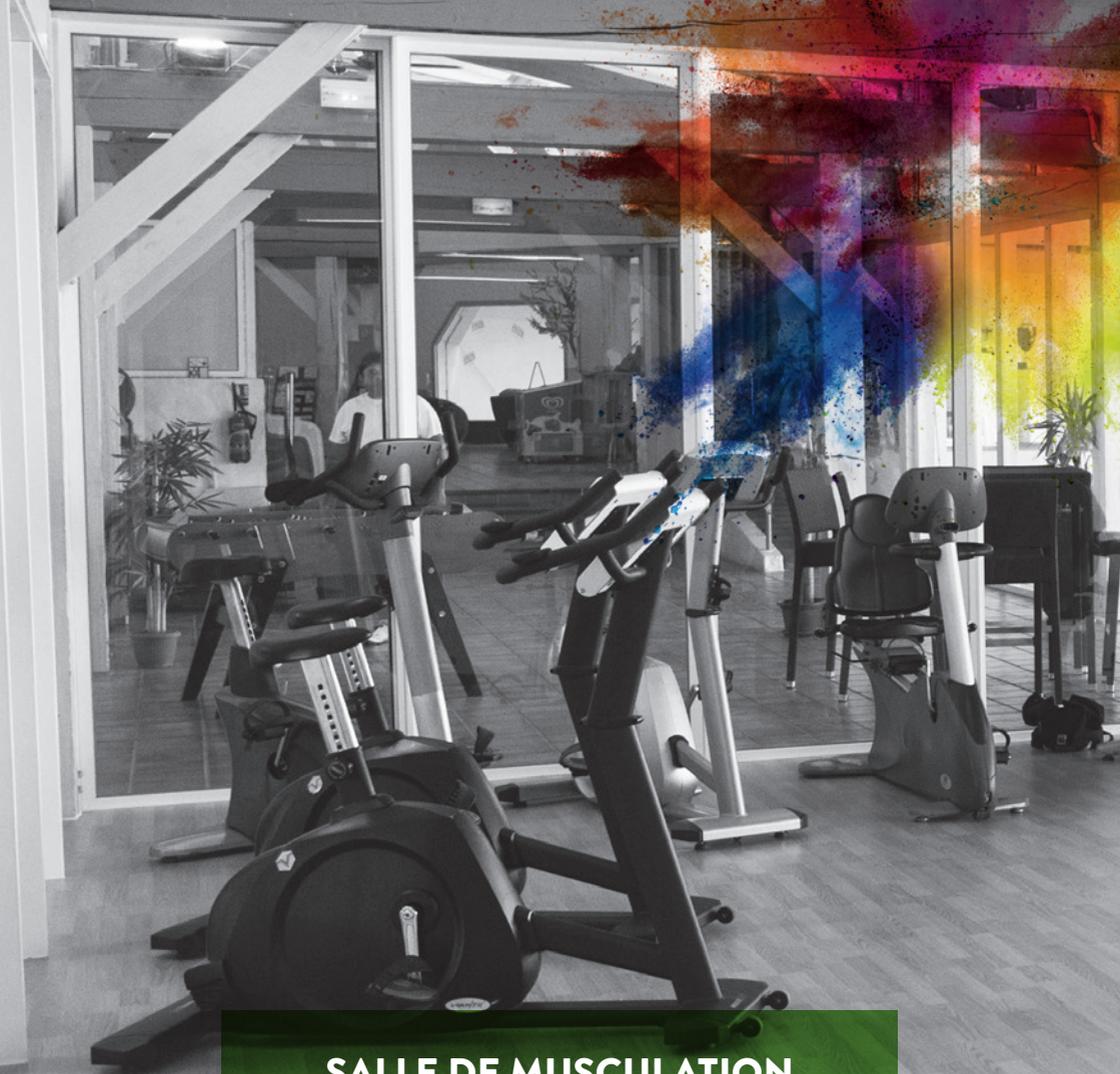
LOCATION	TENNIS (1h)	SQUASH (1h)	PADEL (1h30)
1 Court	14 €	14 €	26 €
10 Tickets (x2)	63 €	63 €	-
10 Tickets (x4)	-	-	53 €
Invité d'un abonné	7 €	7 €	7 €

CORDAGE TENNIS / SQUASH

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

VENTE / LOCATION MATÉRIEL

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



SALLE DE MUSCULATION

(ouverte 7jours / 7)

Dans un environnement réaménagé et chaleureux, vous trouverez une salle de 350 m² équipée des derniers appareils qui vous permettront une remise en forme ou un renforcement musculaire le tout avec un encadrement professionnel.

Venez tester toutes nos machines cardio : vélo assis, rameur, bike, tapis de course, elliptique, stepper, escalier fitness...

L'abonnement donne également accès aux activités : cross training, spinning, course d'obstacles.





FITNESS

Adoptez la « fitness attitude » par la pratique de cette activité physique douce qui améliore la condition physique et favorise l'hygiène de vie dans un souci de bien-être. Plus de 40 cours collectifs vous sont proposés chaque semaine, encadrés par des coaches diplômés d'état.

Un grand choix de cours collectifs divers et variés tout au long de la journée : biking, cross training, yoga postural, marche nordique, salsa, gym ball, zumba, la course d'obstacles, parcours d'agilité et de renforcement musculaire.



PLANNING FITNESS 2020

(hors vacances scolaires de septembre à décembre)

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

SÉANCES MUSCU / FITNESS À L'UNITÉ

1 séance	10 €
10 séances	84 €



LES + DE GRAND STADE LES CAPELLANS (pendant l'été)

Bien dans sa tête, bien dans son corps

Retrouver le temps de se distraire, prendre soin de soi par la pratique du yoga ou encore se relaxer dans le sauna, dans un cadre naturel et verdoyant, tout est possible à Grand Stade les Capellans.

Pour être bien dans votre corps après un effort cardio, une palette d'activités détendront à la fois vos muscles et votre esprit.

Le yoga véritable complément du sport en étirant vos muscles évitera les courbatures, la méditation vous permettra de vous connecter à votre souffle et prendre conscience de votre corps, le taïchi basé sur la souplesse et l'apaisement vous permettra de renforcer le corps et le mental, le sauna saura éliminer vos toxines pour parfaire vos séances...

N'hésitez pas à prendre soin de vous, votre corps est votre meilleur allié !



VACANCES SCOLAIRES

Des stages de tennis et multiactivités sont proposés aux enfants et adolescents pendant les vacances scolaires.

Les Pass de l'été vous permettent de bénéficier de différentes activités à tarif réduit. Les pass Kids, Sport ou Zen sont proposés à la semaine en juillet et août.



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	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1 Activité	326 €	163 €	389 €
2 Activités	410 €	205 €	484 €
3 Activités	494 €	247 €	578 €
4 Activités	578 €	289 €	672 €
5 Activités	630 €	315 €	735 €

GRAND STADE LES CAPELLANS

Rue Verdi - 66750 Saint-Cyprien

Tél. : 04 68 37 32 00

www.sportgrandstade.fr

contact@sportgrandstade.fr

HORAIRES

Septembre - 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

