



# pass Bien-être



Prenez soin de vous  
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. Ce havre de paix vous permettra de profiter de l'instant présent. Vous avez mal au dos, vous ressentez des douleurs ? alors l'atelier 'douleurs et postures' vous délivrera les clés pour vous soulager.

**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 6€.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 <sup>h</sup> 10 - 9 <sup>h</sup> 10 : Tai-Chi	8 <sup>h</sup> 10 - 9 <sup>h</sup> 10 : Yoga	8 <sup>h</sup> 10 - 9 <sup>h</sup> 10 : Tai-Chi	8 <sup>h</sup> 30 - 9 <sup>h</sup> 30 : Méditation	8 <sup>h</sup> 10 - 9 <sup>h</sup> 10 : Yoga
10 <sup>h</sup> 30 - 11 <sup>h</sup> 15 : Pilates			9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 30 : Douleurs et postures	
19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 30 : Yoga	19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 15 : Pilates	19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 30 : Yoga		

### LIEUX DES ACTIVITÉS :

- **Tai-Chi** : Jardin des Plantes.
- **Yoga** : Grand Stade les Capellans & Jardin des Plantes.
- **Douleurs et postures** : Mas des Capellans.
- **Méditation de pleine conscience** : Jardin des Plantes.
- **Pilates** : Grand Stade les Capellans.



# 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 1<sup>er</sup> juillet au 30 août 2019, 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



[f](https://www.facebook.com/tourisme-saint-cyprien) [i](https://www.instagram.com/tourisme-saint-cyprien) [p](https://www.pinterest.com/tourisme-saint-cyprien) [yt](https://www.youtube.com/tourisme-saint-cyprien) [tourisme-saint-cyprien.com](http://tourisme-saint-cyprien.com)

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





# pass Culture



### Une pause culturelle aux 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 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 « L'intime en Roussillon » avec un guide expérimenté aux Collections de Saint-Cyprien et un petit-déjeuner offert.

**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).

Mardi	Mercredi	Vendredi
	9h30 : Visite guidée du Jardin des Plantes	10h - 12h : Découverte des Collections, petit-déjeuner offert
18h : 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'Eglise (village).
- "Visite guidée du Jardin des Plantes" : découverte des essences rares du parc botanique, Jardin des Plantes (rue Verdi).
- "Découverte des Collections" : un parcours artistique ludique autour de l'exposition de l'été «L'intime en Roussillon», Collections de Saint-Cyprien (village).



# 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 créatifs « land'art » et « les sentiers créatifs », partir en mission dans le Jardin des plantes avec la « garden pursuit » ou encore participer à des lectures de contes dans ce magnifique lieu de verdure. Ils auront la possibilité de relever tous les défis au parc de la Prade ou de gravir le mur d'escalade. 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 - 11h30 : Les sentiers créatifs			
14h - 17h : Défis de la Prade		17h - 18h30 : Contes pour enfants	16h - 18h : Land'Art	15h - 17h : Garden Pursuit

- Défis de la Prade : jeux traditionnels comme le mikado géant, la course en sac, le tir à la corde, la course de garçon de café, la course d'échasses, le molkky, mais aussi le stick on line original, le lancer de Tac (spin ladder), le kubb original roi rouge, le lancer d'araignées, le jeu lancer des anneaux (enfants de 5 à 12 ans). Présence d'un mur d'escalade (en fonction de la taille et de l'âge) les 8, 15 et 29 juillet ainsi que les 5, 12 et 19 août - Parc de la Prade.
  - Sentiers créatifs : ateliers artistiques (enfants de 4 à 12 ans) - Collections de Saint-Cyprien (village).
  - Contes pour enfants : lecture de contes dans l'herbe (tout âge) - Jardin des Plantes.
  - Land'Art : atelier de création d'objets ou de structures artistiques réalisées avec des matériaux naturels (enfants de 4 à 12 ans) - Parc de la Prade.
  - Garden Pursuit : Récolte de divers éléments naturels dans le Jardin puis mise en place d'un grand jeu déguisé avec 2 équipes (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

Le « Pass Sport » vous permettra de participer à un grand nombre d'activités sportives. Il vous donnera accès 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. N'oubliez pas vos baskets pour ce programme sportif !

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

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.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30 - 9h15 : Beach Fit	9h45 - 10h30 : Aquagym OU Step 1	8h30 - 9h15 : Beach fit	9h45 - 10h30 : Aquagym OU Body Barre	8h30 - 9h15 : Beach Fit
9h45 - 10h30 : Aquagym OU TCAF	10h30 - 11h15 : Cross Training	9h45 - 10h30 : Aquagym OU Spinning	10h30 - 11h15 : U.Bound	9h45 - 10h30 : Aquagym OU TBC
10h30 - 11h15 : Pilates				10h30 - 11h15 : Spécial abdos fessier/stretch
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 Spinning
19h30 - 20h15 : Spinning	19h30 - 20h15 : Pilates OU Course d'obstacles	19h30 - 20h15 : Step 1	19h30 - 20h15 : Cross Training	19h30 - 20h15 : TCAF

> 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» pour renforcement musculaire), **CROSS TRAINING** (Renforcement de l'ensemble du corps), **SPINNING** (Cours collectif à vélo), **COURSE D'OBSTACLES** (Parcours d'agilité et renforcement musculaire).