

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

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 mini-trampoline - **STEP 1** : Cours chorégraphié à l'aide d'une marche, niveau intermédiaire - **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 - **CARDIO ATTACK** : Entraînement cardio intensif - **BODY SCULPT** : Renforcement musculaire avec haltères.

Tarifs des activités - Achat de badge : 5€

*MULTIACTIVITÉS : Cumulable au choix : tennis, squash, padel, musculation et fitness.

• ABONNEMENT ANNUEL MULTIACTIVITÉS*

ACTIVITÉ	RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1	210,00 €	105,00 €	263,00 €
2	315,00 €	158,00 €	368,00 €
3	368,00 €	184,00 €	420,00 €
4	420,00 €	210,00 €	473,00 €
5	473,00 €	237,00 €	525,00 €

• ABONNEMENT TRIMESTRE MULTIACTIVITÉS*

ACTIVITÉ	RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1	72,00 €	37,00 €	79,00 €
2	105,00 €	42,00 €	116,00 €
3	147,00 €	48,00 €	158,00 €
4	189,00 €	54,00 €	200,00 €
5	210,00 €	60,00 €	221,00 €

• LOCATION

	TENNIS (1 ^h)	SQUASH (1 ^h)	PADEL (1 ^h 30)
1 COURT	14,00 €	14,00 €	26,00 €
10 TICKETS (x2)	63,00 €	63,00 €	-
10 TICKETS (x4)	-	-	53,00 €
INVITÉ D'UN ABONNÉ	7,00 €	7,00 €	7,00 €

• CORDAGE TENNIS / SQUASH

POSE	11,00 €
VENTE/POSE SIMPLE	22,00 €
VENTE/POSE SUPÉRIEUR	26,00 €
GRIP	8,00 €
SURGRIP	4,00 €

• VENTE/LOCATION MATÉRIEL

RAQUETTE (X1)	3,00 €
BALLES TENNIS (X4)	8,00 €
BALLE SQUASH (X1)	3,00 €
BALLES PADEL (X3)	6,00 €

• ABONNEMENT SEMESTRE MULTIACTIVITÉS*

ACTIVITÉ	RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1	126,00 €	63,00 €	153,00 €
2	179,00 €	79,00 €	205,00 €
3	231,00 €	93,00 €	287,00 €
4	284,00 €	106,00 €	310,00 €
5	315,00 €	119,00 €	347,00 €

• ABONNEMENT ANNUEL MULTIACTIVITÉS COUPLE*

ACTIVITÉ	RÉSIDENT	NON RÉSIDENT
1	326,00 €	389,00 €
2	410,00 €	484,00 €
3	494,00 €	578,00 €
4	578,00 €	672,00 €
5	630,00 €	735,00 €

• LEÇONS TENNIS / PADEL

	ABONNÉ	NON ABONNÉ
1 LEÇON INDIVIDUELLE	27,00 €	37,00 €
10 LEÇONS INDIVIDUELLES	231,00 €	336,00 €
25 LEÇONS COLLECTIVES/6 PERS. MIN.	205,00 €	237,00 €

• SÉANCES MUSCU/FITNESS À L'UNITÉ

1 SÉANCE	10,00 €
10 SÉANCES	84,00 €

