

18 €/mois



· PASS ·
**SÉNIORS
EN FORME**

70 ans et +

Partez à la découverte
des activités sportives
de Saint-Cyprien



8 entrées à Grand Stade
1 entrée à l'Espace Aquasud
4 accès aux cours associatifs :
"Saint Cyp sportif gym
volontaire"
"Les mouettes gym volontaire"

1 carte d'accès gratuite
aux Collections de
Saint-Cyprien et au Jardin des
plantes

Un sac de sport offert



18 € PAR MOIS/PERSONNE (renouvelable)
CARTE D'ACCÈS PERSONNELLE (nominative, avec photo)



SÉNIORS EN FORME

Réservé aux 70 ans et plus, le Pass "Séniors en forme" vous permet de découvrir et pratiquer des activités que vous choisissez (sur la grille d'activités de Grand Stade les Capellans, à la piscine et au sein de deux associations de gym sportive), à votre rythme, seul(e), en couple ou entre amis. Il vous donne également accès gratuitement au très beau Jardin des plantes et aux Collections de Saint-Cyprien.

■ 3 ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES PAR SEMAINE

› 2 activités à Grand Stade les Capellans

parmi les activités dédiées aux séniors ou au choix sur le programme de Grand Stade les Capellans.

› 1 cours avec l'association "Les Mouettes gym volontaire" ou "l'association Saint-Cyp sportif gym volontaire"

- UNE ENTRÉE A L'ESPACE AQUASUD
- UNE CARTE D'ACCÈS GRATUITE AUX COLLECTIONS DE SAINT-CYPRIEN
- UNE CARTE D'ACCÈS GRATUITE AU JARDIN DES PLANTES
- UN SAC DE SPORT SAINT-CYPRIEN



ÉDITO



Les bénéfices de l'activité physique sur notre santé ne sont plus à démontrer. Pourtant, près de 60 % d'entre nous n'ont pas un niveau d'activité suffisant pour se maintenir en forme. Et cette proportion augmente de façon exponentielle avec l'âge, avec une véritable rupture à partir de 70 ans.

C'est pour y remédier, en incitant nos concitoyens de 70 ans et + à pratiquer des activités sportives et de loisirs régulières, que nous avons mis en place ce Pass "Séniors en forme". Il vous donnera accès à des activités adaptées, encadrées par des professionnels expérimentés, et vous aidera à préserver votre capital santé. Mais il vous permettra aussi de faire de belles rencontres et de vous faire de nouveaux amis.

Alors, si vous avez 70 ans ou plus, n'hésitez pas !

Thierry Del Poso
Maire de Saint-Cyprien
Président de la Communauté de communes Sud Roussillon
Conseiller départemental



GRAND STADE LES CAPELLANS

Situé au sud de Saint-Cyprien, à 5 minutes à pied de la plage, dans le quartier des Capellans, le complexe sportif Grand Stade les Capellans s'étend sur 4 hectares, dans un cadre naturel agréable et verdoyant.

■ UN CHOIX IMPORTANT D'ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE

Le complexe Grand Stade les Capellans dispose de nombreux espaces adaptés à la pratique d'activités aussi variées que la musculation, le tennis, le fitness, la gymnastique, la natation... et sa programmation offre d'innombrables possibilités adaptées à tous les âges et à tous les niveaux : réveil musculaire, gym ball, pilates, stretching, circuit training, etc.

■ APRÈS LE SPORT, LE RÉCONFORT

Grand Stade, c'est aussi un espace détente avec wifi, une terrasse pour se détendre après le sport ou profiter du soleil. Le complexe sportif est situé en outre tout près du magnifique Jardin des plantes de Saint-Cyprien, ouvert toute l'année.

Le Pass "Séniors en forme" vous donne accès à 2 activités adaptées par semaine à Grand Stade les Capellans.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h PILATES * - 9h15-10h RÉVEIL MUSCULAIRE (salle platanes)* - 11h STRETCH (30min)**	11h GYM BALL (45 min)**	9h15-10h RÉVEIL MUSCULAIRE (salle pin)* - 11h STRETCH (30min)** - 18h STEP DÉBUTANT (30 min)**	11h STRETCH (30min)**	9h15-10h PILATES (salle peuplier)* - 11h STRETCH (30min)**	11h45 STRETCH (30min)**

* Mas des Capellans

** Grand Stade les Capellans



INFORMATIONS PRATIQUES :

Rue Verdi - 66750 Saint-Cyprien
 Tél : 04 68 37 32 00
 Email : contact@sportgrandstade.fr
 Site : www.sportgrandstade.fr



ESPACE-PISCINE AQUASUD

Situé au village, près de la mairie, l'Espace-Piscine Aquasud regroupe trois espaces spécifiques :

- UN PETIT BASSIN d'1m à 1m40 de profondeur pour les activités aquatiques (aquagym, aquabike, circuit training, aquafitness...)
- UN ESPACE SPORTIF de 25m pour les nageurs confirmés et ceux qui souhaitent faire des longueurs. Des lignes d'eau sont prévues pour les amateurs de nage avec palmes.
- UN ESPACE DÉTENTE avec 2 jacuzzis de 7 places et un hammam.

Votre Pass Séniors en forme vous donne droit à une séance à l'Espace-Piscine Aquasud par mois. Vous pourrez ainsi profiter pleinement des différents bassins ainsi que de l'espace détente avec jacuzzi et hammam.



- Le lundi de 10h à 12h (grand bassin, petit bassin et espace détente)
- Le mercredi de 10h à 12h (grand bassin, petit bassin et espace détente)
- Le vendredi de 10h à 12h (grand bassin, petit bassin et espace détente)



INFORMATIONS PRATIQUES :
1 Rue Montesquieu, 66750 Saint-Cyprien
Tél : 04 68 21 50 24
Email : aquasud@sudroussillon.fr
Site : www.aquasud66.fr



SAINT CYP SPORTIF GYM VOLONTAIRE

Ancré solidement à Saint-Cyprien puisqu'il fête cette année son 50e anniversaire, le club de gym volontaire Saint-Cyp sportif propose (à Grand Stade les Capellans) des cours de gym traditionnelle adaptée aux séniors ainsi qu'un cours spécial "gym douce".

Dispensés par Nathalie et Guillaume, moniteurs diplômés, ces cours dynamiques (sur tapis et en déplacement dans la salle) permettent de travailler l'équilibre et la mémoire tout en tonifiant l'ensemble du corps.

■ GYM DOUCE*

· Le jeudi de 10h30 à 11h30. Salle Peuplier, Grand Stade les Capellans

■ GYM TRADITIONNELLE ET ADAPTÉE*

· Le lundi de 15h à 16h (gym adaptée) et de 16h à 17h (gym traditionnelle)

Salle Pin, Grand Stade les Capellans

· Le jeudi de 15h à 16h (gym traditionnelle) et de 16h à 17h (gym traditionnelle)

Salle Peuplier, Grand Stade les Capellans

*Hors vacances scolaires



LES MOUETTES GYM VOLONTAIRE

Installée à Saint-Cyprien depuis 40 ans, l'association Les Mouettes propose elle aussi (à Grand Stade les Capellans) des séances de gymnastique volontaire adaptées aux séniors. Ludiques, ces cours sont animés par Mercédès et Isabelle, monitrices diplômées de la Fédération française de Gymnastique volontaire. Ils permettent de travailler l'équilibre, la souplesse, la coordination des mouvements, la mémoire et bien sûr tous les muscles du corps.

■ COURS ADULTES

· Le lundi de 9h30 à 10h30

· Le mardi de 16h à 17h

· Le jeudi de 16h à 17h

· Le vendredi de de 9h30 à 10h30

Salle Pin, Grand Stade les Capellans

Au-delà de ces rendez-vous sportifs, les cours du Saint-Cyp sportif et des Mouettes offrent de merveilleuses occasions de rencontres. Ils contribuent aussi à lutter efficacement contre l'isolement. Alors, nous vous attendons ! »



■ LES CONSEILS DES COACHS

L'idéal est de pratiquer, sur la durée, des disciplines différentes mais complémentaires comme par exemple :

- Le lundi matin : une séance de réveil musculaire à Grand Stade les Capellans à 9h15 ou un cours de gym volontaire avec le club Saint-Cyprien sportif de 15h à 16h ou de 16h à 17h, salle Pins aux Capellans
- Le mercredi matin : une séance piscine à l'Espace Aquasud
- Le vendredi matin, un cours de pilates à Grand Stade les Capellans à 9h15 ou un cours de gym douce avec l'association Les Mouettes à 9h30 ou encore une séance de gym traditionnelle avec le club Saint-Cyp sportif à 15h ou 16h, à Grand Stade les Capellans également

■ POUR VOUS INSCRIRE, PENSEZ A VOUS MUNIR :

- D'un justificatif de domicile (facture EDF, internet...)
- D'un certificat médical attestant que vous êtes aptes à pratiquer les disciplines proposées
- D'une photo à apposer sur la carte du Pass Séniors en forme

Nom : _____

Prénom : _____



Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Les séances sont à réserver par téléphone, directement à l'Espace aquasud ou à Grand Stade les Capellans pour les activités sur le site et les cours des associations de gymnastique volontaire.

CARTE D'ACCÈS
AUX COLLECTIONS
ET AU JARDIN DES PLANTES



· Pass découverte ·

SÉNIORS
EN FORME

70 ans et +

