

# Planning Fitness été 2021 (du 5 juillet au 27 août)

|               | LUNDI   | MARDI                | MERCREDI | JEUDI                   | VENDREDI                    |
|---------------|---------|----------------------|----------|-------------------------|-----------------------------|
| 8h30 - 9h15   | -       | BEACH FIT<br>(Rodin) | -        | -                       | BEACH FIT<br>(Rodin)        |
| 9h45 - 10h30  | AQUAGYM | AQUAGYM              | AQUAGYM  | AQUAGYM                 | AQUAGYM                     |
| 10h00 - 10h45 | TCAF    | STEP1                | SPINNING | BODY BARRE              | TBC                         |
| 10h45 - 11h30 | PILATES | CROSS TRAINING       | -        | U.BOUND                 | SPÉCIAL<br>ABDOS / FESSIERS |
| 18h30 - 19h15 | AQUAGYM | AQUAGYM              | AQUAGYM  | AQUAGYM                 | AQUAGYM                     |
|               | CAF     | BODY BARRE           | U.BOUND  | ZUMBA PLAGE<br>(Maïllo) | SPINNING                    |
| 19h30 - 20h15 | STEP1   | SPINNING             | PILATES  | CROSS TRAINING          | TCAF                        |

Réservation obligatoire pour les cours de spinning, cross training et aquagym / Beach Fit et Zumba : activités plage



**Grand Stade les Capellans :**  
Rue Verdi - 66750 Saint-Cyprien  
Tél : 04 68 37 32 00

**Horaires :** **de septembre à juin >** du lundi au vendredi : 8h - 20h45, samedi : 8h - 19h, dimanche et jours fériés : 8h30 - 19h  
**de novembre à mars >** le dimanche et jours fériés : 9h - 12h15 / 15h - 18h15  
**juillet - août >** tous les jours : 8h - 21h

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



**CAF :** Cuisses Abdos Fessiers - **TCAF :** Taille Cuisses 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 - **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 balancer des bras et propulse le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons - **COURSE OBSTACLES :** Parcours d'agilité et renforcement musculaire - **BODY SCULPT :** Renforcement musculaire avec haltères - **CF :** Cuisses Fessiers