NB : le fichier pdf étant trop lourd pour mettre sur le site, j’ai fait un copié collé en word. Si vous souhaitez avoir le fichier original demandez-le à : schoonjans.philippe@skynet.be

Soleva Sport asbl

 **Stage Triathlon 2015 Espagne**

**Playa De Aro du 11 avril au 19 avril 2015**

Pour la 13ème année, Benoit Bourguet et son équipe vous donnent rendez-vous à Playa de Aro, au nord de l’Espagne, sur la Costa Brava. A 100Km derrière la frontière française, cette région est l’endroit idéal pour préparer la saison.

Ses eaux cristallines, les petites criques et falaises entourées d’un paysage sauvage rendent les séjours sportifs inoubliables.

La station est assez animée et très sympa. De nombreux magasins, restos, bars… **Hôtel :**

Hôtel de standing jouissant d’une situation exceptionnelle en front de mer, à l’entrée de la station balnéaire.

Qualité des prestations irréprochable.

L’hôtel Costa Brava est situé à la fin du bord de mer et juste à côté de la côte, surplombant la plage.

Les chambres sont confortables**.** Elles disposent d’une salle de bain complète, TV avec satellite, téléphone et chauffage. La plupart des chambres ont vue sur mer.

**Repas :**

Petit déjeuner et dîner sous forme de buffet.

Souper sous forme de menu servi à table.

Eau et vin (le soir) compris.

**Parc vélos :**

Un atelier mécanique sera également mis en place ! **Natation :**

**Deux piscines de 25m** couvertes et chauffées. Créneaux, couloirs et vestiaires réservés. Jacuzzi et sauna en accès libre.

Une piscine à 2,5km (A/R en vélo). Une piscine à 8km (A/R en camionnette et voiture)

**Une séance en eau vive.** Les moniteurs se réservant la possibilité de la suspendre selon les conditions météo !

**Cyclisme :**

Le top du top : qualité des routes irréprochable, paysages à couper le souffle (parcs naturels), parcours très variés, moyenne montagne, plaine, corniche, traversée de villages typiques, peu de circulation, de 30 à 180km, tout est faisable !!!

Contrairement à la natation et càp, un niveau minimum de condition physique est requis afin d’intégrer le groupe vélo « débutants ». Soleva Sport asbl Page 4

**Course à pied :**

Des sentiers sur terrain souple, sur le front de mer, dans les pinèdes. VMA et temps de soutien facilement réalisables sur la digue principale. Long parcours en front de mer…

Comme chaque année, une séance de multi-enchaînements sera proposée et encadrée.

**Nouveauté 2015:**

 Possibilité de massages sportifs de récupération (prestation payante en option) ! **Transport :**

Autocars B-Travel grand luxe + remorque vélo !

**Situation :**

Je reste à votre disposition pour d’éventuelles questions.

Merci,

Benoit

Bbourguet18@hotmail.com

0478/842091 Soleva Sport asbl

**Dossier technique global :**

**Stage Triathlon en Espagne du 11 avril au 19 avril 2015**

11 avril vers 19h (parking du centre sportif de Blocry à LLN)

19 avril en milieu de journée à LLN

-Travel + remorque vélos

(1er repas dimanche midi, dernier repas samedi soir)

obligatoire)

àp variés

euros

voyage ni transport vélo (attention, offre valable uniquement si 40 personnes dans l’autocar)

pour les enfants jusque 10 ans (me consulter)

Dossier avec détails techniques à venir