

Stage hiver 2020

Samedi 29 Février au Mercredi 4 Mars (5 jours/4 nuits)

- Hôtel 4**** face à la piscine
- Pension complète du déjeuner du samedi 29 février, au petit-déjeuner du Mercredi 4 mars
- Chambres de 2 à 3 (ch. individuelle en option) ; stockage des vélos dans les chambres
- 20 stagiaires minimum, 30 maximum

Le stage : 4 séances de chaque discipline

- Encadrants : Jean-Marc + 2 encadrants vélo
- Natation : piscine couverte 50m
- Course à pied : plage / bord de mer
- Vélo : route moyenne montagne (Costa Brava)

Tarif (hors transport) : 280 € / personne

En option :

- Supplément chambre individuelle : 25€/ pers./nuit
- Accès salle de musculation : 3€/personne/séance
- Assurances voyages multirisque loisirs : 20€/personne

Accompagnants : 220 € / personne

Lloret de Mar

566 km de Libourne,
T° moyenne Février-Mars:

- Air Min : 3-5°C
- Air Max : 14-16°C
- Mer : 13°C



TRIATHLON LIBOURNE



Planning (sera adapté selon la météo)

	MATIN	APRES-MIDI
Samedi 29 février	Voyage aller	Natation 14-16h + Cap ou vélo 16h30-18h
Dimanche 1er mars	Vélo 9h-12h	Natation 14-16h + Cap 16h30-18h
Lundi 2 mars	Natation 10h30-12h30	Vélo 14h-17h + Cap 17h-18h30
Mardi 3 mars	Vélo 9h-12h	Natation 14-16h + Cap 16h30-18h
Mercredi 4 mars	Petit déjeuner + activité au choix ou voyage retour	Voyage retour

Soirée du Mardi 3 mars : apéritif et soirée jeux