

Donner vie à vos envies



Si vous êtes à la recherche d'entraînements de triathlon adaptés à vos objectifs et encadrés par des Pro, ce stage est fait pour vous !

Destination : Barcelone (Castelldefels)
Types : Loisirs – Compétition – Sport-études
Public : Jeunes – Adultes – Familles – Clubs – Groupes
Dates : Toute l'année
Options langues : Espagnol – Anglais ou autres...

Présentation

Castelldefels, la station balnéaire où il fait bon de vivre toute l'année rendra vos entraînements en extérieur d'autant plus agréables, et productifs ! Vous pourrez ainsi profiter de cette petite ville à proximité de l'aéroport de Barcelone, avec plus de 10km de plage, des calanques, des montagnes, un canal olympique et de toutes les installations sportives nécessaires ...

Programmes Hebdomadaires

Vous pourrez composer votre programme sur mesure... Des entraîneurs expérimentés vous apporteront leurs conseils, Et des supports vidéo vous aideront dans votre progression.

Natation : 1 à 2 séances par jour en piscine et/ou en mer (avec combinaison possible selon la saison)

Course à pied : séances de fractionnés sur piste, courses sur terrains variés selon vos objectifs (bord de mer, montage, plage)

Vélo : séances de 1h à 5h sur des routes en bord de mer, sur du plat ou avec des dénivelés pouvant être importants !

Cours de fitness à la carte : stretching, pilate, abdo/fessiers, bike indoor, renforcement musculaire...

Hébergements

En bord de mer, selon vos envies : hôtel, appartement ou famille d'accueil...(voir nos hébergements pages 30 à 32)
 Avec accès aux complexes sportifs : piscine, salle de fitness, de musculation, sauna, vestiaires, restaurant...

Prestations incluses

30h d'entraînement de Tri
 Accès aux installations
 Hébergement en famille d'accueil
 Pension complète
 Déplacements locaux
 ...

Prix

Stage type :

790 € / semaine



En Option*

Option cours de langues
 Activités complémentaires
 Autres types d'hébergements
 Transports et réservations vols
 Transferts aéroport, assurances...
 Et autres prestations sur mesure...
 ...
 Votre séjour en photos-vidéos

* Prestations complémentaires disponibles sur demande

