



PARIS AQUATIQUE

Canaries

Maspalomas, 17-25 mai 2014

Notre traditionnel stage aux Canaries arrive à grand pas !

Pour les nouvelles/nouveaux, ce stage qui a lieu maintenant depuis plus de 10 ans est un des plus grands moments de fun du club. Rassemblant presque toutes les sections, les filles, les garçons, les anciens les nouveaux, hétéro ou pas autour de PPG et d'entraînements en piscine saupoudré de plages/piscines, apéro et soirées à thèmes, vous avez toutefois la possibilité de visiter l'île : le vieux Palma ou même les mystérieuses catacombes du Yumbo ...



STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 17-25 mai 2014

Les entraînements



Les sessions seront encadrées par **des entraîneurs** locaux pour les niveaux :
DEBUTANTS, ESPOIRS et **CONFIRMÉS**.

Stage de perfectionnement ou **préparation pour le TIP**, ce stage est ouvert à **tous les membres de PARIS AQUATIQUE anciens comme nouveaux**.

PPG: La journée démarrera par 1h de préparation physique générale ciblée sur l'endurance, le renforcement musculaire et les étirements.



ENTRAÎNEMENTS : 15 heures d'entraînements sur ces cinq jours, **6 lignes d'eau de 50m** et une **fosse de plongeon avec 1, 3, 5, 7.5 et 10 m** vous seront proposées afin de **s'entraîner dans des conditions idéales**, alors dépêchez-vous de vous inscrire !

Support Vidéo: Comme l'an dernier, les entraînements de natation seront filmés afin d'être débriefés pendant la journée au calme et ainsi parfaire votre style.

Les Horaires

Lundi 19 mai	09h00 - 10h00	PPG
	11h00 - 13h00	Piscine
Mardi 20 mai	09h00 - 10h00	PPG
	11h00 - 13h00	Piscine
Mercredi 21 mai	09h00 - 10h00	PPG
	11h00 - 13h00	Piscine
Jeudi 22 mai	09h00 - 10h00	PPG
	11h00 - 13h00	Piscine
Vendredi 23 mai	09h00 - 10h00	PPG
	11h00 - 13h00	Piscine



* horaires et lieu de PPG susceptibles d'être modifiés

STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 17-25 mai 2014



L'hébergement

Bungalow Los Arcos, Mas Palomas/Playa del Inglés:

Av. de Estados Unidos, 60 – Playa del Ingles
<http://www.bungalowslosarcos.com/>

L'hébergement est prévu en bungalow sur une base de deux personnes. Si vous souhaitez loger seul ou à trois, consultez nos différents tarifs en dernière page. A noter que le bungalow dispose d'une chambre double et d'un salon avec canapé lit.

Les bungalows ont tous un coin cuisine qui vous permettront d'y prendre vos repas si vous le souhaitez.

SdB complète avec eau chaude et sèche-cheveux. TV et Téléphone

Terrasse solarium privative avec meubles de jardin, chaise longues et jardin pour bains de soleil.

Piscines, bars, restaurants et commerces à votre disposition dans l'enceinte
La location inclut le ménage 3 fois par semaine.



La restauration

Un dîner de bienvenue est prévu et inclus le samedi 17 février vers 20h00 au restaurant Los Arcos.

Si les autres repas ne sont pas inclus dans notre forfait, nos 3 apéro-thèmes et autres diners spontanés entre bungalows viendront animer vos soirées.



Le transport

Le transport aérien et sur Paris ne sont pas inclus dans le prix du stage, ce qui vous laisse totale liberté quant au choix du moyen de transport.

Nous vous avons déjà informé des dates afin de retenir les meilleurs vols : à noter toutefois que les prix de Vueling et Iberia restent encore raisonnables via Madrid ou Barcelone. Une nouveauté cette année : Vueling ouvre sa ligne directe Orly-LPA

A titre d'information l'aéroport d'arrivée est Las Palmas de Gran Canarias - code IATA : **LPA** – et non Palma de Majorque aux Baléares... comprenez qui pourra ou qui voudra ;-)

Transfert LPA – Los Arcos : comme mis en place l'an dernier, un système de navette sera proposé aux stagiaires les 16, 17 et 25 mai à partir d'un groupe de trois personnes

STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 17-25 mai 2014



Le coût d'inscription

Prix du stage pour un membre de Paris Aquatique :	
Bungalow single	: 415 EUR / Personne
Bungalows en chambre double	: 275 EUR / Personne
Bungalow en triple	: 230 EUR / Personne

Ce prix comprend uniquement :

Bungalow Los Arcos, Maspalomas/Playa del Inglés: 17-25 mai 2014, soit 8 nuits.

5 sessions d'entraînements (lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi):

09h00 – 10h00 : **Préparation Physique Générale**

11h00 – 13h00 : **Piscine Olympique de Vencedario avec entraîneur**

Shuttle LPA-Los Arcos les 16, 17 et 25 mai à partir d'un groupe de trois personnes

Dîner de bienvenue le samedi 17 février, 20h00

Options :

Nuit supplémentaire (avant ou après) : + 35 EUR/bungalow
Les participants non membres de Paris Aquatique devront payer un supplément de 50€.

Ces prix ne comprennent pas entre autres :

- Le transport Paris-LPA.
- Les activités annexes éventuelles (sorties, taxis ...)

Les modalités de règlement

- En 2 ou 3 chèques à l'ordre de « Paris Aquatique », ils seront encaissés début Mars, Avril et Mai.
- En une fois par virement bancaire à la remise du dossier libellé « Canaries 2014 ». **Veillez joindre au dossier le justificatif du virement.**

Crédit Mutuel

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise
10278	06011	00050347440	79	EUR

CCM PARIS 11

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account Number)						
FR76	1027	8060	1100	0503	4744	079

BIC (Bank Identifier Code)
CMCIFR2A

Domiciliation

CCM PARIS 11
15 AVENUE PARMENTIER
75011 PARIS
Tél : 08-20-09-98-82

Titulaire du compte (Account Owner)

PARIS AQUATIQUE
CENTRE LGBT DE PARIS ET IDF
61 RUE BEAUBOURG
75003 PARIS





STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 17-25 mai 2014

Le dossier complet (cette dernière page suffit), y-compris le(s) chèque(s) ou le justificatif de virement, doit être envoyé à

Iván GARCÍA RODRIGO
131-135 bd de Charonne
75011-PARIS

avant le 30 avril 2014

Prénom :		Nom :	
E-mail :		Téléphone :	
Bungalow partagé avec :			
<input type="checkbox"/> Nat. course		<input type="checkbox"/> Nat. Synchronisée	<input type="checkbox"/> Plongeon
ARRIVEE A LAS PALMAS			
Date :	Heure :	Vol :	
DEPART DE LAS PALMAS			
Date :	Heure :	Vol :	

COCHEZ LA CASE APPROPRIÉE		17 au 25 mai (8 nuits)	16 au 25 mai (9 nuits) ¹
MEMBRE PA	Bungalow individuel	<input type="checkbox"/> 415€	<input type="checkbox"/> 450€
	Bungalow double	<input type="checkbox"/> 275€	<input type="checkbox"/> 310€
	Bungalow triple	<input type="checkbox"/> 230€	<input type="checkbox"/> 265€
NON MEMBRE PA	Bungalow individuel	<input type="checkbox"/> 465€	<input type="checkbox"/> 500€
	Bungalow double	<input type="checkbox"/> 325€	<input type="checkbox"/> 360€
	Bungalow triple	<input type="checkbox"/> 280€	<input type="checkbox"/> 315€

ATTENTION :

1. Le nombre de places est **limité à 35 participants** et le stage n'aura pas lieu s'il y a moins de 10 participants.
2. Aucune inscription sans règlement ne sera pas prise en compte.
3. L'adhésion est **définitive** et qu'en cas de désistement aucun remboursement ne pourra être effectué.

Paris le ___/___/2014

Signature

