



# PARIS AQUATIQUE

# Canaries

Maspalomas, 9–17 mai 2015

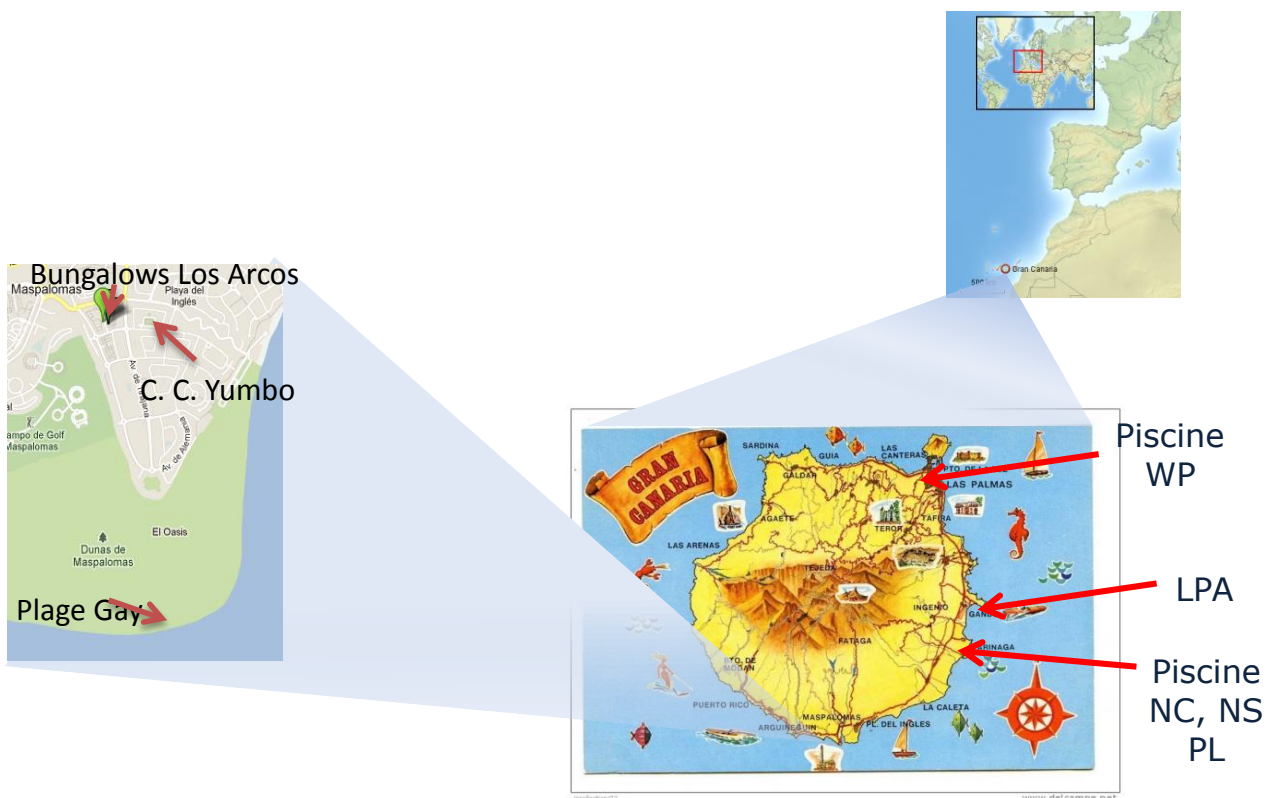
Notre traditionnel stage aux Canaries arrive à grand pas !

Cette année, et pour la toute première fois, nous accueillerons le water-polo en plus de la nat' course, nat' synchro et plongeon.

Pour les nouvelles/nouveaux, ce stage a lieu maintenant depuis plus de 10 ans est un des plus grands moments de fun du club. Rassemblant toutes les sections, les filles, les garçons, les anciens les nouveaux, autour de PPG et entraînements aquatiques en piscine saupoudré de plages/piscines, apéro et soirées à thèmes.

Depuis quelques années, nous recevons la visite de nos cousins de Madrid Halegatos et Barcelona Panteres Grogue et espérons voir notre famille s'agrandir cette année encore !

Vous aurez toutefois la possibilité de visiter l'île : le vieux Palma ou même les mystérieuses catacombes du Yumbo ...



# STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 9-17 mai 2015

## NATATION COURSE



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 anciens comme nouveaux**.

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

Cette session pourra être susceptible d'avoir lieu soit aux bungalows soit en piscine



**ENTRAÎNEMENTS : 10 heures d'entraînements** sur ces cinq jours, **4 lignes d'eau de 50m** vous seront proposées afin de **s'entraîner dans des conditions idéales**, alors dépêchez-vous de vous inscrire !

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

### Les horaires

Lundi 11 mai	9h-10h	PPG
au	11h-13h	Entraînement NC
Vendredi 15 mai		



\* horaires et lieu de PPG susceptibles d'être modifiés

# STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 9-17 mai 2015

## NATATION SYNCHRONISEE



Les sessions seront encadrées par **des entraîneurs** locaux pour les niveaux :

### ESPOIRS, CONFIRMÉS GARCONS ET FILLES.

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

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

Cette session pourra être susceptible d'avoir lieu soit aux bungalows soit en piscine.



**ENTRAÎNEMENTS :** **10 heures d'entraînements** sur ces cinq jours, **2 lignes d'eau de 50m** vous seront proposées afin de **s'entraîner dans des conditions idéales**, alors dépêchez-vous de vous inscrire !

**Support Vidéo:** les entraînements de natation synchronisée pourront être filmés afin d'être débriefés pendant la journée au calme et ainsi parfaire votre style.

### Les horaires

Lundi 11 mai    9h-10h    PPG  
                  au        11h-13h    Entraînement NS  
Vendredi 15 mai

*\* horaires et lieu de PPG susceptibles d'être modifiés*



# STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 9-17 mai 2015

**PLONGEON**



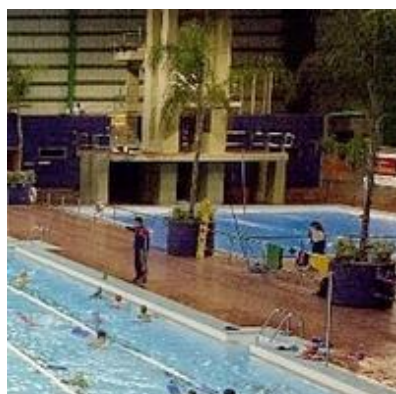
Les sessions seront encadrées par l'ancien **entraîneur national espagnol** pour les niveaux :

**ESPOIRS** et **CONFIRMÉS**.

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

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

Cette session pourra être susceptible d'avoir lieu soit aux bungalows soit en piscine



**ENTRAÎNEMENTS : 10 heures d'entraînements** sur ces cinq jours, une **fosse de plongeon avec 1, 3, 5, et 10 m** vous sera proposée afin de **s'entraîner dans des conditions idéales**, alors dépêchez-vous de vous inscrire !

## Les horaires

Lundi 11 mai	9h-10h	PPG
au		
Vendredi 15 mai	11h-13h	Entraînement PL

*\* horaires et lieu de PPG susceptibles d'être modifiés*

# STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 9-17 mai 2015

**WATER POLO**



Les sessions seront encadrées par l'ancien **entraîneur national espagnol** pour les niveaux :

**ESPOIRS** et **CONFIRMÉS**.

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

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

Cette session pourra être susceptible d'avoir lieu soit aux bungalows soit en piscine



**ENTRAÎNEMENTS : 10 heures d'entraînements** sur ces cinq jours, **un bassin de 50m** extérieur du mythique CN Las Palmas vous sera proposé afin de **s'entraîner dans des conditions idéales**, et des matchs avec équipes locales seront prévus alors dépêchez-vous de vous inscrire !

**Support Vidéo**: les entraînements de water-polo pourront être filmés afin d'être débriefés ou un visionnage de match pendant la journée au calme et ainsi parfaire votre tactique de jeu.



## Les horaires

Lundi 11 mai	9h-10h	PPG
au		
Vendredi 15 mai	10h-12h	Entraînement WP

\* horaires et lieu de PPG susceptibles d'être modifiés

# STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 9-17 mai 2015



## L'hébergement

### **Bungalow Los Arcos, Mas Palomas/Playa del Inglés:**

Av. de Estados Unidos, 60 – Playa del Inglés  
<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 9 mai vers 20h00 au restaurant Los Arcos.

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

Comme les deux dernières années, nous ferons un dîner à base de paella le jeudi soir (supplément à payer sur place)



## Le transport

Le transport entre Paris et Las Palmas n'est 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. Les compagnies aériennes proposant des liaisons avec Las Palmas sont Vueling, Iberia, Air Europa, Air France et Transavia.

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 inclus dans le tarif sera proposé aux stagiaires les 8, 9 et 17 mai à partir d'un groupe de trois personnes.

# STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 9-17 mai 2015



## Le coût d'inscription

	<b>Sportif membre de Paris Aquatique</b>	<b>Sportif non membre de Paris Aquatique</b>
<b>Bungalow individuel</b>	455€	510€
<b>Bungalow double</b>	295€	350€
<b>Bungalow triple</b>	250€	305€

Ce prix comprend uniquement :

**Bungalow Los Arcos, Maspalomas/Playa del Inglés:** 9-17 mai 2015, soit 8 nuits.

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

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

10h00 – 12h00 : **Piscine du CN Las Palmas (WP) avec entraîneur ou,**

11h00 – 13h00 : **Piscine Olympique de Vencedario (NC, NS, PL) avec entraîneur**

**Navettes** entre l'aéroport et Los Arcos les 8, 9 et 17 mai à partir d'un groupe de trois personnes

**Dîner de bienvenue** le samedi 9 mai, à 20h00

### Options :

Nuits supplémentaires

40€/bungalow et nuit

Accompagnateurs non sportif

Ils pourront être hébergés dans un bungalow  
entièrement payé par ses occupants.

75€/personne

Ces prix ne comprennent pas entre autres :

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

### Les modalités de règlement

- Sur le site via MasterCard ou Visa en trois fois sans frais
- En une fois par virement bancaire à la remise du dossier libellé « Canaries 2015».
- En 2 ou 3 chèques à l'ordre de « Paris Aquatique », ils seront encaissés début Mars, Avril et Mai.
- **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



**Je m'inscris !**

# STAGE DES CANARIES

Maspalomas, 9-17 mai 2015

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  
135 bd de Charonne  
Bât D - Boîte 263  
75011-PARIS  
**avant le 30 avril 2015**

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

COCHEZ LA CASE APPROPRIÉE		9 au 17 mai (8 nuits)	8 au 17 mai (9 nuits) <sup>1</sup>
MEMBRE PA	Bungalow individuel	<input type="checkbox"/> 455€	<input type="checkbox"/> 495€
	Bungalow double	<input type="checkbox"/> 295€	<input type="checkbox"/> 345€
	Bungalow triple	<input type="checkbox"/> 250€	<input type="checkbox"/> 290€
NON MEMBRE PA	Bungalow individuel	<input type="checkbox"/> 510€	<input type="checkbox"/> 550€
	Bungalow double	<input type="checkbox"/> 350€	<input type="checkbox"/> 390€
	Bungalow triple	<input type="checkbox"/> 305€	<input type="checkbox"/> 345€
Accompagnateur non sportif		<input type="checkbox"/> 75 €	

**Je comprends que :**

1. Le nombre de places est **limité à 40 participants** et que 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 \_\_\_/\_\_\_/2015

Signature

