

Stage hivernal de tennis à Arles

du dimanche 22 au 29 mars 2020

"SPORTEZ-VOUS BIEN EN CAMARGUE"

Stage de tennis du lundi au vendredi

Encadrement :

- 2 enseignants : Ex joueurs négatifs / diplômés, expérimentés et assistés.
- Encadrement de maximum 20 stagiaires

Programme :

- 9h00 Petit déjeuner pris au club
- Matin : (10h-12h) 45 minutes réveil musculaire/préparation physique et 1h15 tennis à visée technique
- Déjeuner pris au club sur place
- Après-midi : (13h30-15h) 1h30 tennis à visée tactique
- Tournoi de clôture programmé le vendredi A.M.
- Pour récupérer, possibilité de massage (avec supplément) sur place par un masseur-kinésithérapeute D.E.
- Les infrastructures sportives sont exceptionnelles (5 courts de tennis couverts, 6 courts extérieurs, 1 terrain foot indoor, 2 terrains de squash, 1 salle de fitness, 4 terrains de badminton, 4 tables de ping-pong ,sauna, jacuzzi sur le même site). Elles permettent surtout d'assurer la continuité du stage quelques soient les conditions météorologiques.

Hébergements 7 nuits : du dimanche au dimanche

En fonction du nombre de participants et des options de logement :

- Logement sur place et/ou
- Logement au centre ville d'Arles avec accessibilité en vélo ou auto (5,8 km)

Le village sportif est très proche du centre-ville d'Arles, ville dynamique avec toutes les commodités disponibles. Concernant les activités nocturnes (restaurants, bars, prendre du bon temps) vous avez la possibilité de louer des véhicules à la journée ou à la semaine, des vélos également, permettant d'accéder très rapidement au centre-ville d'Arles (5 min en voiture) ou dans les villes voisines.

A 10 minutes à pied ou à 3 min en véhicule, nous avons un restaurant partenaire « Le saint Laurent » qui vous propose dans une ambiance chaleureuse et conviviale une réduction négociée sur la note globale.

TARIF : En ALL INCLUSIVE , navette aéroport compris !
(hors vol, repas du soir, boissons et location de véhicules)

Possibilités d'activités payantes complémentaires :

Du lundi au vendredi à partir de 15h30: Exemple :

- Balade à cheval
- Laser game en extérieur
- Tournoi multi-raquettes (squash/badminton/ping-pong/paddel)
- visite guidée de la ville

Samedi:

- Sortie "A la découverte de la région"
- L'une ou l'autre visites et temps libre
- Déjeuner dans un restaurant aux spécialités régionales

Vols aller/retour :

- Vols Ryanair aller/retour au départ de Brussels South Charleroi - Nîmes
- Bagages en soute 20 kg et bagage à main
- Equipements sportifs (supplément inclus de 35€ par vol)

Transfert aéroport :

- aller/retour

les suppléments :

- Les boissons
- Les repas du soir
- Location de voiture