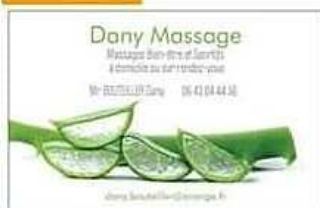




Stage d'Entraînement Du 24 février au 02 mars 2024 Vaison la Romaine



Vous êtes cyclosporitif? Coursier? Où vous voulez tout simplement profiter du soleil du Vaucluse et ses magnifiques paysages pour rouler, ce stage est fait pour vous. En famille, entre amis, en club, comment passer une semaine conviviale pour engranger les km et profiter de compétences d'entraîneur diplômé pour progresser.



Sur ce stage nous proposons un axe de développement des qualités d'endurance avec la possibilité de faire des thématiques qualitatives mais aussi technico tactiques. La solidarité et la cohésion feront parties intégrantes de celui-ci.



Ce stage est ouvert à partir de 15 ans, licence 2024 à jour ou certificat médical de moins de 6 mois. Un programme sera pré établi en amont du stage avec environ 600km parcourus et celui-ci sera ajusté en fonction des conditions climatiques mais aussi des cyclistes. Pour les plus jeunes, les distances seront adaptées.

2 groupes de niveau dont un orienté féminin.

⇒ Possibilité de venir accompagné pour les non cyclistes.



L'hébergement se fera au

**Village Vacances Le Hameau des Oliviers CISC Vaison-la-Romaine
1212 Chemin de Saumelongue
84110 Vaison-la-Romaine**



Responsable du stage : Frédéric BANTQUIN, entraîneur DEJEPS

PHENIX TEAM CYCLING

Siège social : 30 Le Parterre -
55190 Void Vacon

Siret : 797 402 955 00018

Président :

Mr BANTQUIN Frédéric
30 Le Parterre -
55190 Void Vacon
06 74 38 22 15

phenixteamcycling@orange.fr

www.facebook.com/PHENIXTEAMCYCLING

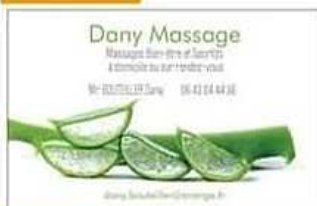


Stage d'Entraînement Vaison la Romaine 24 février au 02 mars 2024



Les plus de ce stage :

- Organisé par un entraîneur Diplômé d'Etat.
- Présence d'un masseur => 1 massage jambes de 30' offert* pour les pédalant.
- Présence d'une naturopathe certifiée.
- Ambiance conviviale et sportive.
- Salle de fitness très bien équipée, Sauna.
- Séances de renforcement musculaire proposées.
- Assurance annulation comprise « contrat Vacances Léo Lagrange ».
- Activités proposées pour les non pédalant (programme du centre).
- Différentes aires de jeux sport Co, pingpong et enfants.
- Partenaire diététique de l'effort 100% Bio avec Bio Energy Food.
- Véhicule d'assistance sur les grandes sorties.
- Parking privé.



Tarif par personne :

Pour les adhérents PTC cotisation 2024 à jour => 439€ pour une réservation avant le 31/12/2023
Pour les non adhérents à l'association PTC => 509€ pour une réservation avant le 31/12/2023

Vous êtes non adhérent et vous êtes déjà venu sur nos stages en 2023, bénéficiez d'une *remise fidélité de 5%* => 483€ pour une réservation avant le 31/12/2023

Toutes réservations après le 31/12/2023 => 539€

Option chambre individuelle (optionnelle) : 120€ pour la durée du séjour

Possibilité de régler l'ensemble de la prestation en Chèques Vacances.



Hébergement et restauration :

- Pension complète, 8 jours / 7 nuits, du dîner du jour d'arrivée au petit déjeuner du jour de départ, en chambre (ou individuelle avec un supplément dans la limite des disponibilités du village de vacances) avec sanitaires complets, linge de toilette fourni, lits faits à l'arrivée. Ménage fin de séjour inclus.
- Un apéritif de bienvenue
- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner en buffet. Vin à discrétion.

Le tarif ne comprend pas :

- Le transport du domicile du participant au village de vacances.

PHENIX TEAM CYCLING

Siège social : 30 Le Parterre -
55190 Void Vacon

Siret : 797 402 955 00018

Président :

Mr BANTQUIN Frédéric
30 Le Parterre -
55190 Void Vacon
06 74 38 22 15

phenixteamcycling@orange.fr

www.facebook.com/PHENIXTEAMCYCLING



*si réservation avant le 31 décembre 2023

!!! Attention !!!

- Respect du code de la route obligatoire, ce stage n'est pas une compétition.
- Phenix Team Cycling n'est pas responsable en cas de casse, perte ou vol de matériel.

A renvoyer complété sous réserve de places disponibles.

Acompte de 200€, le solde sera à renvoyer avant le 15 janvier 2024

(Chèque à l'ordre de Phenix Team Cycling)

Joindre avec :

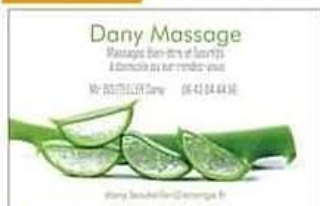
Photocopie de la licence ou certificat médical de moins de 6 mois **obligatoire**

L'autorisation parentale pour les mineurs **obligatoire**

La Fiche sanitaire pour les mineurs signé, complété **obligatoire**

Chèque d'acompte 200€ à l'ordre de Phenix Team Cycling

Le présent bulletin individuel **signé et complété**



Nom :

N° de Téléphone :

Prénom :

Date de Naissance :

Adresse :

Adresse mail :

Club :

Nom du responsable légal (pour les mineurs) :

Pédalant Non pédalant

Adhérent PTC Non adhérent PTC

Option Chambre individuelle

Montant à régler :

Signature :

PHENIX TEAM CYCLING

Siège social : 30 Le Parterre -
55190 Void Vacon

Siret : 797 402 955 00018

Président :
Mr BANTQUIN Frédéric
30 Le Parterre -
55190 Void Vacon
06 74 38 22 15
phenixteamcycling@orange.fr

www.facebook.com/PHENIXTEAMCYCLING

*si réservation avant le 31 décembre 2023

!!! Attention !!!

- Respect du code de la route obligatoire, ce stage n'est pas une compétition.

- Phenix Team Cycling n'est pas responsable en cas de casse, perte ou vol de matériel.