

STAGE EN CORSE DU SUD du 1 au 5 septembre 2025



Nombre de participants: 5

Horaires: du lundi au vendredi de 9h30 a 12h et de 14h30 a 17h30

Organisation:

Découverte des plus belles plages du sud de la Corse, avec deux sorties natation et un atelier technique par jour.

Diversité des plages: Santa Giulia, Palombaggia, Pinarellu, Rondinara, Piantarella, les cinq plages paradisiaques...

Atelier type: sécurité en milieu naturel, les bases du crawl, techniques en mer, la propulsion, les bases de la nutrition.

Objectif du stage: se perfectionner en améliorant sa technique, augmenter son endurance, se faire plaisir et rechercher la glisse.

Prérequis et matériel: savoir faire 400m crawl en piscine, combinaison(facultative), lunettes, bonnet, palmes, pull boy, bouée.

Tarif du stage: 250€

Prévoir: hébergement, repas, déplacements et essence.

Infos et réservation: Nicolas au 06 78 18 70 52

Réservation recommandé avant le 15 mai

Exemple d'adresses ou se loger:

[Hôtel Castell'Verde: Votre hôtel à Santa Giulia - Porto-Vecchio](#)

[Golfe Hôtel Porto Vecchio Hôtel 3 étoiles en Corse du Sud](#)

[Hôtel Alcyon 3* design à Porto-Vecchio - Corse du Sud - Vue mer](#)

[Camping Porto Vecchio - Camping 4 étoiles à Porto Vecchio | Camping Porto-Vecchio FR](#)

STAGE EN CORSE DU SUD du 8 au 12 septembre 2025



Nombre de participants: 5

Horaires: du lundi au vendredi de 9h30 a 12h et de 14h30 a 17h30

Organisation:

Découverte des plus belles plages du sud de la Corse, avec deux sorties natation et un atelier technique par jour.

Diversité des plages: Santa Giulia, Palombaggia, Pinarellu, Rondinara, Piantarella, les cinq plages paradisiaques...

Atelier type: sécurité en milieu naturel, les bases du crawl, techniques en mer, la propulsion, les bases de la nutrition.

Objectif du stage: se perfectionner en améliorant sa technique, augmenter son endurance, se faire plaisir et rechercher la glisse.

Prérequis et matériel: savoir faire 400m crawl en piscine, combinaison(facultative), lunettes, bonnet, palmes, pull boy, bouée.

Tarif du stage et hébergement 5 nuits: 570€

Prévoir: repas, participation déplacements et essence.

Hébergement dans une villa a 1,5km de la plage

Infos et réservation: Nicolas au 06 78 18 70 52

Réservation recommandé avant le 15 mai

STAGE A MINORQUE (Baléares) du 15 au 21 septembre 2025



Nombre de participants: 6

Horaires: du lundi au dimanche de 9h30 a 12h et de 14h30 a 17h30

Organisation:

Arrivée le lundi, présentation du stage, du mardi au samedi découverte des plus belles plages de Minorque, avec deux sorties natation et un atelier technique par jour, le dimanche vol retour.

Vous aurez l'occasion durant ce stage de nager et de découvrir chaque jour une nouvelle plage ou l'on abordera les ateliers: Sécurité en milieu naturel, les bases du crawl, techniques en mer, la propulsion, les bases de la nutrition.

Objectif du stage: se perfectionner en améliorant sa technique, augmenter son endurance, se faire plaisir et rechercher la glisse.

Prérequis: savoir faire 400m crawl en piscine.

Matériel: combinaison (facultative), lunettes, bonnet, palmes, pull boy, bouée.

Hébergement dans une superbe villa Minorquine avec piscine.

Tarif du stage: 690€

Inclus: l'hébergement 6 nuits en chambre double, location de voiture, déplacements, frais d'essence, et les prestations.

Reste à charge: billets A/R (desservi par Ryanair) + frais communs pour les repas, taxe de séjour (13,20€ pour la semaine)

Infos et réservation: Nicolas au 06 78 18 70 52

Réservation recommandé avant le 1 mai.

PROGRAMMATION A VENIR:

Stage a la journée sur La Ciotat, Sausset les Pins, Porquerolles...