

JEGOU SPORT
Training



STAGE hivernal Route en Espagne du 4 au 8 Mars



*Profiter de la douceur Catalane pour donner un coup
de booste à votre entraînement hivernal*

JEGOU SPORT Training a été créé, il y a 5 ans, dans la continuité du magasin JEGOU SPORT Concept. Le but était d'aller plus loin qu'une simple démarche commerciale et de mieux accompagner les pratiquants dans leur sport

 **JEGOU SPORT**
Training

Stage hivernal ROUTE du 4 au 8 Mars 2017

Ce stage à la sortie de l'hiver, vous permettra d'optimiser votre condition et de passer un palier en 5 jours pour bien aborder vos 1^{ères} longues sorties

LE LIEU

- **St Feliu de Guixols** : située à 1 heure sous la frontière
- Le climat Catalan à cette période de l'année est une bouffée d'oxygène, qui vous permettra en quelques jours d'accumuler facilement les kilomètres.
- Jamais très éloigné du niveau de la méditerranée, les parcours vous proposeront quelques cols ou bosses accessibles de +/- 5kms, sous une douceur appréciée



« Voilà plus de 8 ans que j'interviens au sein des stages DSO, et c'est toujours un réel plaisir de revenir sur ces routes espagnoles »

L'hébergement

- **Hôtel 4 étoiles Eden Parc**
- **Parking privé et local à vélos JEGOU SPORT fermé.**
- **Pension complète**, du Samedi soir au Mercredi midi



Les entraînements

- Le Samedi, après votre arrivée, et nous irons rouler en fin de journée, pour 2 petites heures histoire de se décrocher du voyage
- Dimanche **Sortie longue pour tout le groupe JEGOU SPORT**
- Lundi et Mardi, nous **vous grefferons aux sorties DSO**
- Mercredi, **dernière sortie avant le retour** à la maison
- Niveau exigé 1 ou 2+
- **Assistance d'un véhicule** : dépôt des vêtements, dépannage et ravitaillements.



«5 jours de stage, dont 3 sorties longues, qui vous permettront d'accumuler pas moins de 500 kms.»

Capacité

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir **jusqu'à 15 cyclistes**.

Encadrement

C'est sous les couleurs de l'équipe DSO, dont j'encadre les stages depuis plus de 5 ans, que je vous coacherai et guiderai le groupe JEGOU SPORT, en compagnie de tous les autres membres du staff



« Que se soit Nicolas ou Didou, il y aura toujours quelqu'un du staff DSO pour nous assister, ravitailler ou dépanner. »

Le prix



Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 4 au 8 Mars
- Les repas du 4 Mars au soir au 8 Mars à midi
- Les boissons au repas hors alcool

Il ne comprend pas :

- Le transport jusqu'à l'hébergement
- Les boissons alcoolisées lors des repas
- Les extras pris à l'hôtel
- Le repas du Samedi soir
- Les massages

LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- **Un climat doux** pour cette période de l'année
- **Des parcours magnifiques** alternant bosses et phases de récup
- **L'encadrement DSO**, spécialiste des stages cyclistes depuis 15 ans
- Possibilité de se faire **masser par un kiné**
- Un hôtel de qualité avec **vue sur Mer**
- La **convivialité et solidarité** du groupe JEGOU SPORT



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21

jegousporttraining@gmail.com

L'équipe

Lilian JEGOU

Fondateur **JEGOU SPORT Training**

Encadrant Cyclisme et multisports

« Ancien coureur cycliste professionnel, reconverti dans le triathlon et le cyclo sport après ma carrière, mon but est de vous faire partager ma passion du sport et vous faire progresser, chacun à son niveau tout en gardant de la convivialité et du plaisir »



Parcours Sportif

Cycliste professionnel durant 8 ans

3 Tours de France et 3 Tours d'Italie

7 Victoires Professionnelles

Aujourd'hui pratique triathlons

Ironman et Halfs Ironman

Diplômes

BEES Activités du Cyclisme

BEES Activités Physiques pour tous

BF3 Piste



La famille DSO:

Avec plus de 15 ans d'expérience, Muriel et Nicolas seront là à votre service, pour que vous passiez un stage inoubliable



BULLETIN DE RESERVATION & REGLEMENT

Mme Melle MrPrénom

Dates de naissance : / /

Adresse :

Code postal : _ _ _ _ _ Ville:

Tel : @ :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Son tel :

STAGE ROUTE Espagne du 4 au 8 Mars 521 €

OPTION CHAMBRE INDIVIDUELLE : 88€ €

NUITS SUPPLEMENTAIRES: 62€ en ½ pension €

ACCOMPAGNANT SANS ACTIVITE : 398€ €

ACCOMPAGNANT VACANCES ACTIVE: 466€ €

TOTAL A PAYER = €

ACOMPTE POUR RESERVATION 200€ ordre DSO €

Retourner votre fiche de réservation à

l'adresse suivante :

JEGOU SPORT Training

13 rue Gâte Bourse

85500 Les Herbiers

J'affirme avoir pris connaissance des conditions de vente et les accepte.

Fait à

Le

Signature :