

Stage a Lanzarote a partire da 300€...



Tipologie di stage :

- 28/01/2020 – 04/02/2020
"STAGE WEEK"
- 01/02/2020 – 04/02/2020
"STAGE SWIM"
- 28/01/2020 – 01/02/2020
"STAGE DUATHLON"



La quota comprende:

- Transfer da e per Aeroporto Lanzarote.
- Sistemazione in appartamenti da 4 persone.
- Gadget dello Stage.
- Allenamenti e lezioni tecniche all'interno del Sands Beach Resort seguiti dal nostro staff.

Martedì 28/01	Mercoledì 29/01	Giovedì 30/01	Venerdì 31/01	Sabato 01/02	Lunedì 03/02	Martedì 04/02
Volo easyJet 3311 VENEZIA-LANZAROTE "Stage Week e Stage Duathlon"	Prova percorso costa Teguisse (bici)	Allenamento Sands Beach "fondo lento" (corsa)	Pre gara a piacere	Gara: "Duathlon Teguisse"	Lungo in bici verso Mirador del Rio	Easy Swim e corsa al vulcano
Transfer Aeroporto - Sands Beach	Visita castello Teguisse	Stage tecnica natatoria (nuoto)	Briefing tecnico pre gara	Rientro a Venezia per gruppo "Stage Duathlon"		
				Arrivo con volo easyJet 3311 VENEZIA-LANZAROTE "Stage Swim"	Openwater	Transfer Sands Beach- Aeroporto
Corsa di benvenuto al tramonto	Rientro 13:00	Pomeriggio libero		Nuotata di benvenuto al tramonto in piscina "Stage Week + Stage Swim"	Briefing sulla tecnica della nuotata e uso strumenti tecnici	Volo easyJet 3312 LANZAROTE-VENEZIA

NOTE IMPORTANTI :

INFO: oceanlavaitaly@gmail.com

- NUMERO MASSIMO 8 PARTECIPANTI
- ALLOGGIAMENTO IN APPARTAMENTI DA 4 PERSONE CON UNA CAMERA MATRIMONIALE
- NOLEGGIO BICI E MUTA FACOLTATIVA.