

Stage Masters – BESSANS

Ouvert aux Fondeurs et aux biathlètes

Du jeudi 23/11 (repas du soir) au dimanche 26/11/23 (repas du midi)

ou

Du vendredi 24/11 (repas du soir) au dimanche 26/11/23 (repas du midi)

Organisé par Thierry, Agnès et Erick, ce stage de ski vous est proposé au Centre La Bessanaise situé à proximité des pistes avec des chambres de 2 personnes « Confort ».

Le programme : (sous réserve de modifications)

Jeudi 23 novembre	Vendredi 24 novembre	Samedi 25 novembre	Dimanche 26 novembre
Matin : arrivée / entraînement perso	Matin : arrivée et séance libre	Matin : séance libre	Matin : séance de technique classique 2h avec moniteur
A-midi : séance technique libre 2h avec moniteur	A-Midi : séance technique classique 2h avec moniteur	A-Midi : séance de technique libre 2h avec moniteur	A-Midi : ski perso
Libre / Fartage /Balneo	Fartage / Éventuelle vidéo sur le cours de la journée/ Balnéo	Travail spécifique (gainage, muscu, étirements) avec un kiné /Pot d'accueil	Retour chez soi
Animations Bessanaise			

Les prestations intégrées au stage :

- Technique avec moniteurs.

- Accès à la piste de snowfarming : les forfaits seront récupérés par le trésorier pour la durée du stage et intégralement pris en charge sur le budget Esprit Racing (ER)

- Local à ski, salle de fartage avec formes, salle de repos, salon télé, espace fitness et Balnéo - pot d'accueil ;

Important : En cas de manque de neige ou d'enneigement limité, ce stage sera maintenu. Des activités complémentaires ou de substitution seront au programme selon les conditions météorologiques (Ski-roues Classique et skate, randonnée, course à pied, renforcement musculaire,).

La prise en charge forfaitaire par notre association sera de 8 € par pension complète mais avec un minimum de 2 pensions complètes.

Le coût total du stage **sera de**:

- 202.55 € pour 3 pensions complètes.
- ou 144.70€ pour 2 pensions complètes.

comprenant les taxes de séjour (0.85€/nuitée) en chambre de 2 personnes « Confort » avec restauration variée (vin de table rouge/rosé à discrétion).

Pour une chambre seule, rajouter 13 € / nuit au prix de la pension complète

Les membres apparentées ou conjoints sont admis mais sans prise en charge par l'association.

Renseignements/Inscriptions :

- Après de Thierry ou Agnès Ekszterowicz (Tél. [06.82.12.88.84](tel:06.82.12.88.84) ou de préférence par mail : thierry.ekszterowicz@gmail.com).

- Nombre de places limité à 40 personnes

Date limite d'inscription : 20/09/2023.

Un **acompte de 60 €** vous sera demandé lors de l'inscription **par virement conseillé (demande par mail du RIB de l'asso au trésorier Erick Simeon)**

Durée du séjour choisie	Prix/personne en chambre de 2	Taxe de séjour (0,85 /nuitée)	Montant Total / personne	Montant de l'acompte	Prise en ch. association	Solde à payer En novembre
2 pensions complètes	143 €	1,70	144,70 €	60 €	16 €	68,70
3 pensions complètes	200 €	2,55	202,55 €	60 €	24 €	118,55

Pour les chambres seules, vous ajouterez 13 €/ nuitée en supplément, soit 26 ou 39 € selon la durée du séjour.

Conditions de participation

Tous les stagiaires devront obligatoirement être à jour :

- de la cotisation 2023/2024 à l'association « Masters Nordique France »
- avoir pris une licence compétiteur (possible à partir du 15/10/2023)

Ces conditions seront vérifiées avant le stage ; pour tout manquement, la participation au stage sera refusée.

Nous vous communiquerons les noms des personnes inscrites afin que certains puissent s'accorder pour faire du covoiturage.

Conditions d'inscription :

1 - Envoyer un mail à Thierry EKSZTEROWICZ en précisant :

- Vos : Nom/Prénom
- La durée du stage choisie soit 2 ou 3 Pensions Complètes.
- Si vous désirez une chambre seule, il faut le préciser.

2 - Et simultanément un acompte de 60 € à verser à l'association (avant le 20/09/2023).

Seules les inscriptions avec acompte versé seront prises en compte.

Profitez bien de ces belles journées d'été pour vous préparer pour l'hiver.



PS : Si certains souhaitent prolonger le stage au-delà du 26/11, ils prendront directement contact avec La Bessanaise, pour leur réservation supplémentaire. Par contre il sera impossible d'arriver avant le 23 (Centre fermé)