

STAGES SPORTIFS

Solutions d'entraînement optimales

Avec les formules Package Sport, profitez au mieux du cadre et des infrastructures de pointe de la Coque:

- Le Centre des Salles dispose d'équipements de pointe pour l'effort et le dépassement de soi: 12 salles pouvant héberger plus de 25 disciplines sportives indoor, un centre médical, plusieurs salles de formation et un complexe hôtelier tout confort.
- Le Centre Aquatique comprend 7 bassins dont 2 bassins olympiques (compétition et entraînement, avec chronométrage agréé par la FINA), une fosse de plongée de 15 mètres, une tour de plongeon de 10 mètres ...
- Le Centre de Détente moderne et convivial assure la détente des sportifs avec entre autres : trois types de saunas, une cabine à neige, un hammam, un tepidarium, des douches à thème, des massages, un bar...

PACKAGE STAGE DE NATATION

- Une nuitée en chambre double avec pension complète*
- 4 heures d'entraînement sur 2 couloirs de 50 mètres**
- 1h30 d'utilisation de la salle de musculation
- Un espace avec table de massage
- 2h d'utilisation d'une salle de réunion
- L'accès au Centre Aquatique et Centre de Détente

* Une chambre simple (sans supplément) par groupe de 10 participants / 30 € de supplément par chambre simple supplémentaire

** Un couloir supplémentaire est mis à disposition pour les groupes de min. 25 personnes (dans les limites de disponibilité)

Contact: karin.mayer@coque.lu
+352 43 60 60 946

marie.muller@coque.lu
+352 43 60 60 947



LE CENTRE AQUATIQUE

Entraînement et dépassement de soi

Bassin olympique de compétition

- Longueur: 50 m
- Largeur: 25 m
- Profondeur: 2 m
- Couloirs: 10

Bassin olympique d'entraînement

- Longueur: 50 m
- Largeur: 15 m
- Profondeur: 2 m
- Couloirs: 6
- 10 caméras pour analyse de vidéo
- LED pacing system virtuel

Bassin sport & santé à 32°

- Longueur: 12 m
- Largeur: 8 m
- Profondeur: 0,45 to 1,50 m (sol réglable)

Bassin d'initiation à profondeur variable

- Longueur: 25 m
- Largeur: 10 m
- Profondeur: 0,80 to 1,60 m
- Couloirs: 4

Whirlpool

- Longueur: 3.50 m
- Largeur: 2.50 m
- Profondeur max.: 0,90 m

Tour de plongeon

- 1 m (planche)
- 3 m (planche)
- 5 m (plateforme)
- 7,5 m (plateforme)
- 10 m (plateforme)

Fosse de plongée

- Longueur: 17 m
- Largeur: 16,50 m
- Profondeur: 15 m

- Espace de détente chaleureux et confortable
- Solariums
- Zone de relaxation

- Tribunes pour 650 spectateurs

COMPLEXE HOTELIER

D'Coque Hotel ***Superior

- A deux pas du centre ville et de l'aéroport, en plein quartier européen, la Coque dispose de 36 chambres tout confort (télévision, téléphone, salle de bain, coffre-fort, WIFI,...), également disponible pour des personnes handicapées.

D'Coque dispose également de 2 restaurants:

- La Coquille, brasserie gastronomique:

En semaine à midi : menus du jour ou à la carte.

En soirée et les week-ends : soirées privées, banquets...

- La Perla, Saveurs de Méditerranée:

simplicité, convivialité, spécialités italiennes et

méditerranéennes : petits déjeuners, suggestions de la semaine..

Les chambres disposent toutes de:

- 2 lits (longueur: 210 cm)
- Plateau de courtoisie (thé et café)
- Salle de douche
- Téléphone
- Téléviseur plasma
- Coffre-fort
- Connexion Wi-Fi
- WC

Contact: karin.mayer@coque.lu
+352 43 60 60 946

marie.muller@coque.lu
+352 43 60 60 947

