

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

- Une nuitée en chambre double avec pension complète*
- 4 heures d'entraînement
- 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

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

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

The logo for Coque, featuring a stylized white wave or swoosh above the word "Coque" in a white, sans-serif font.

LE CENTRE DES SALLES

Entraînement et dépassement de soi

Arena

- 4.300 m²
- 8.300 places, dont:
 - 3.000 sur gradins fixes,
 - 2.200 sur gradins mobiles et
 - 3.100 places debout
- 200 m piste d'athlétisme avec virages à plan inclinable
- 50 m piste d'athlétisme
- sols techniques adaptables
- Espaces VIP et presse

Gymnase

- 1.240 m²
- 1.000 sur gradins fixes
- sols techniques adaptables
- Espace VIP
- Divisible en 3 sections

Table tennis room

- 1.400 m²
- Divisible en 3 sections

D'Coque Studio

- Salle de musculation équipée avec des machines performantes pour les entraînements cardio et musculaires

Salle des arts martiaux

- 714 m²
- Tatamis

Mur d'escalade

- 70 m² mur rocher
- 690 m² mur d'escalade
- Hauteur: 13,5 m
- 51 pistes
- plus de 150 voies

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

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



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

