

Centre CALA MONTJOY Espagne by APNÉEZEN

4 Séjours profondeur mer de tout débutant à expérimenté

Lien vers le site de Cala Montjoy Espagne : <https://montjoi.com/fr/>

Nous disposerons de 12 bungalows de 2 à 4 personnes (apnéistes et accompagnants)

Quota du bateau : 23 apnéistes au maximum et 14 personnes pour le stage minimum sauf dérogation

Le stage est annulé et les paiements effectués remboursés si le nombre d'apnéistes et accompagnants n'est pas atteint

Nous serons en nombre suffisant d'encadrants pour que vous ne preniez soin que de vous

Pour chaque stage proposé, il vous est possible sans supplément d'arriver dans l'après midi du premier jour pour profiter des installations du centre, de la plage et, ou de rester sur place après le dernier repas

Il vous est aussi possible en prévenant l'accueil et avec supplément, d'arriver sur place le matin du premier jour pour manger le midi ou, et, de repartir après le repas du soir du dernier jour

Pour information, 10h est l'heure prévue pour libérer votre maisonnette le matin du dernier jour. Néanmoins, afin de nous privilégier notre dernière sortie bateau, le centre nous octroie quelques maisonnettes (en fonction des arrivées prévues après nous) à libérer avant 13h

Ceci nous permet ainsi de pouvoir prendre notre douche de suite après notre retour bateau du dernier jour et libérer nos maisonnettes ensuite en les ayant nettoyées au préalable.

Tous les stages sont prévus en pension complète (hébergement en maisonnette, petit déjeuner, déjeuner dîner, eau, vins rouge et rosé compris aux repas)

Tous les repas sont en formule self service à volonté.

Déroulement des stages courts

Jour 1. Arrivé entre 14 et 20h du premier jour (le matin avec supplément repas midi)
Prise des chambres puis repas du soir
Réunion briefing 21h30 en salle mairie ou karaoké

Jour 2.

9 à 11h	Descente au câble puis snorkeling
	Repas du midi
15 à 15h30	Débriefing video des descentes
15h30 à 16h	Théorie de la compensation naturelle et son optimisation
16 à 16h30	Ateliers de mise pratique de la compensation au sec
16h30	Quartier libre (Profitez du site, rando pédestre, repos, plage)
	Repas du soir
	Préparation des remises de chambres pour le lendemain

Jour 3.

8h30 9h30	Briefing bord de plage (rappel des conseils de la veille)
9 à 11h	Descente au câble et découverte épave suivant météo
	Remise des chambres
	Repas du midi
14h30 à 15h	Debriefing du stage
15h	Quartier libre

Déroulement des stages longs

Jour 1, 2 et 3 Idem au stage court

Jour 4. De 9 à 12h Étirements généraux, spécifiques à l'apnée et à la compensation
Respirations (cohérence, dernière inspiration, reprise ventilatoire)
Ateliers basé sur l'auto suggestions
Ateliers basé sur la concentration
Ateliers basé sur visualisation de la technique et de l'objectif
Ateliers sur la pensée positive (construction mentale)
Discussions, questions réponses sur la compensation naturelle
Repas du midi
15h Quartier libre
Repos, récupération pour préparer les futures descentes
Profiter des plages, des installations du centre,
Découverte de Rosas (boutiques, tapas etc... en supplément)

Jour 5 et 6. Descente au câble plus profond et, ou simulation de profondeur en fonction de la météo

Prévu et inclus dans le programme et prix de stage en fonction de la météo :

En eau : Apnée au câble
Rando aquatique
Snorkeling
Découverte d'épave suivant météo et nombres d'apnéistes sur le bateau
Encadrement et coaching

Au sec : Cours théoriques en salle climatisée
Mise en pratique de la compensation sur ateliers divers et variés
Étirements généraux et spécifiques liés à la pratique de l'apnée.
Respiration, Méditation
Encadrement et coaching

Non inclus dans le programme du stage mais compris dans le prix du stage

Au sec : Mini golf, padel, pétanque, jeux de société, squash,
animation du club de Cala Montjoy

En eau : Paddle, canoë, plage

Non inclus dans le programme du stage et non compris dans le prix du stage

Boisson apéritifs, café infusion ou thé ou autres du midi et du soir
(Vous pouvez acheter une ou plusieurs cartes de boisson de 20 ou 40€ à l'entrée qui vous procure 10% de plus sur la valeur de la carte et cela vous évite d'avoir de l'argent sur vous)

Toutes les activités non incluses dans le pack stage
(initiation plongée bouteille que propose le centre de plongée par exemple)

Possibilité de louer : lestage, combinaison, masque et palmes au centre de plongée du centre de vacances