

STAGES À LA COQUE AU LUXEMBOURG

ARTS MARTIAUX



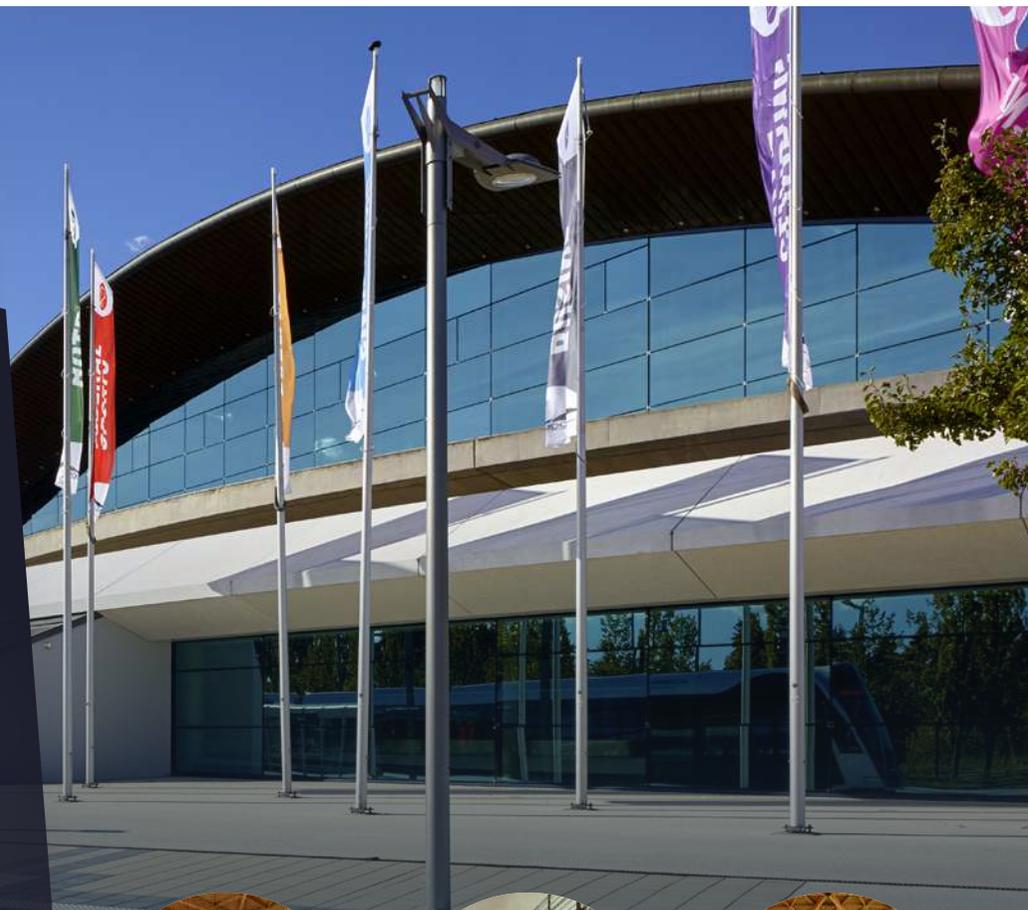
d'Coque

Introduction

Facilement accessible depuis toute l'Europe, stratégiquement situé sur le plateau du Kirchberg au Luxembourg, à proximité du centre de la capitale, des institutions européennes et de l'aéroport international, le Centre National Sportif et Culturel d'Coque est devenu une référence incontournable tant au Luxembourg qu'au niveau international. Dès son ouverture en 2002, le Centre National du Sport et de la Culture s'est immédiatement positionné comme un véritable "temple dédié au sport et à la culture" niché dans un immense bâtiment de 60.000 m² caractérisé par des lignes arrondies et harmonieuses.

Parallèlement aux diverses manifestations sportives et culturelles, le sport fédéral, scolaire et d'élite représente la plus grande partie de nos activités. Grâce à des infrastructures modernes pour le sport de haut niveau telles que le High Performance Training & Recovery Center (HPTRC), les athlètes d'élite constituent également une grande partie de notre identité. La Coque est aussi particulièrement connue pour son Centre Aquatique. En plus d'une tour de plongée de 10 m et d'une piscine olympique de 50 m est également à la disposition de nos clients.

Les infrastructures spécifiques aux sports, telles que notre salle de tennis de table ou notre espace d'arts martiaux, dotées d'équipements de haute qualité, constituent la base de conditions d'entraînement professionnelles. De plus, notre Centre de Détente avec plusieurs saunas et salles de repos est l'endroit idéal pour se détendre après les activités sportives. Des activités complémentaires telles que notre mur d'escalade, la salle de sport et plusieurs cours collectifs sont également proposés. En résumé, tous les besoins et exigences des athlètes d'aujourd'hui sont satisfaits sous un même toit.



Package Stage

LE FORFAIT COMPREND (par jour) :

- 1 nuitée en chambre double et pension complète
- 4 heures d'entraînement
- 1½ heure d'utilisation de la salle de musculation
- Espace avec table de massage
- 2 heures d'utilisation d'une salle de réunion
- 1 entrée gratuite au Centre Aquatique et de Détente

SERVICES SUR DEMANDE (frais supplémentaires) :

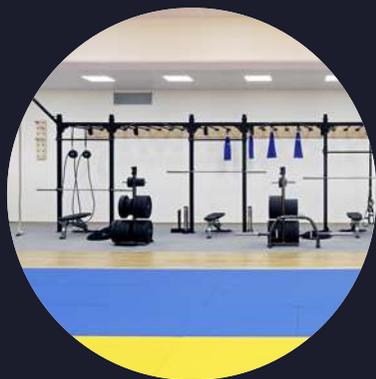
- Immersion en eau froide
- Equipements business pour meeting/workshop
- Soins de bien-être



Infrastructures d'arts martiaux

Profitez du cadre exceptionnel de la Coque et de ses installations ultramodernes :

- Plancher de tatamis spécifiques au combat.
- Les 2/3 du sol sont spécialement conçus pour le judo, réduisant l'impact lors des chutes ou des chocs au sol.
- 1/3 du sol est optimisé pour d'autres sports de combat tels que le karaté, le taekwondo, le Kick-Boxing, etc.
- Une salle de fitness entièrement équipée d'haltères, de kettlebells, d'une cage fonctionnelle, de med balls et d'appareils cardio, juste à côté de la salle de combat.



Partenaire officiel du site

Salle de musculation

1½ heure d'utilisation incluse par jour

- Salle de fitness haut de gamme adaptée aux athlètes d'élite
- Espace cardio avec tapis de course Technogym skill-series et Woodway 4Front
- Vélos Keiser M3i et Keiser Functional Trainer
- Zone de poids libre avec haltères Eleiko, Power Racks et cage fonctionnelle
- Plancher d'entraînement spécifique pour un entraînement polyvalent avec haltères
- Plyoboxes, boîtes de traction et de jerk, barres hexagonales, kettle bells



Le Centre Aquatique

Une entrée gratuite incluse par jour

- Le Centre Aquatique de la Coque dispose de 2 piscines Olympiques de 50 mètres (compétition et entraînement) avec des équipements FINA.
- En outre, le Centre Aquatique est équipé d'un bassin de 25 mètres et d'une piscine de 15 mètres avec tour de plongée (10m).
- La zone de relaxation et l'espace extérieur avec pelouse sont idéaux pour y faire un break.



Le Centre de Détente

Une entrée gratuite incluse par jour

- Le Centre de Détente présente un style moderne et une atmosphère conviviale, offrant aux athlètes un lieu idéal pour se détendre.
- Dans la zone intérieure, vous trouverez 3 types de saunas (sauna finlandais moderne, sauna finlandais rustique et Sanarium), une cabine de neige, un Hammam, des zones de massage, un tepidarium, un Whirlpool, des piscines chaudes et froides et un salon de bien-être.
- L'espace extérieur comprend un sauna au feu de bois et un sanarium, une piscine chauffée, une piscine d'eau froide en bois, des douches et une salle de relaxation.
- En outre, nos thérapeutes proposent 11 types de massages qui favorisent une régénération rapide (en supplément).



Restauration

- Les points de restauration de la Coque se composent principalement en 2 parties (La Coquille & La Perla) ainsi qu'un snack-bar (Fresh & Fitness Corner), destinés à une alimentation saine.
- Grâce à cette diversité, nous pouvons ainsi garantir des repas sains et délicieux pour le petit-déjeuner, avant et après les séances d'entraînement.
- Notre menu a été élaboré en collaboration avec des experts en nutrition travaillant avec les athlètes d'élite au Luxembourg.
- Les athlètes peuvent choisir entre différents repas équilibrés pour faire le plein d'énergie en vue d'un entraînement de haute performance.
- Notre équipe culinaire se fera un plaisir de répondre à toutes vos demandes.

Hôtel *** Superior

- Situé dans notre bâtiment, l'hôtel est directement lié à nos installations sportives et facilement accessible via le centre ville et l'aéroport.
- L'hôtel comprend 36 chambres, chacune avec 2 lits, salle de bain, TV, coffre-fort, réfrigérateur et WIFI gratuit.
- L'espace lounge vous accueille avec télévision et jeux permettant aux groupes de rester en dehors des chambres.
- Notre personnel se fera un plaisir de répondre à vos demandes personnelles (par exemple, service de blanchisserie ou de chambre).



ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES



**Activités
sportives en salle**
Basket-ball / Volley-ball / ...



**Terrain de football
& Volleyball extérieur**



**Mur d'escalade
& zone de Boulder**



Jeux extérieur
Spikeball / Bassalo / Molkky / ...

Novotel ****

Pour offrir une alternative à notre Hôtel *** Superior, nous vous proposons de travailler avec notre partenaire "Hotel Novotel Kirchberg".* L'hôtel est situé à 10 minutes à pied de notre centre.




NOVOTEL
HOTELS, SUITES & RESORTS

Activités touristiques

L'hôtel de la Coque est situé sur le plateau de Kirchberg, à proximité du centre-ville. Cet endroit est le point de départ idéal pour découvrir les activités des environs.



CULTURE
PHILHARMONIE
Événement / Concert
↑ 1,1 km



NATURE
MÜLLERTHAL
La Petite Suisse
↑ 27,5 km



ART
MUDAM
DRÄI EECHELEN
Musée
↑ 1,3 km



HISTOIRE
BOCK CASEMATES
Patrimoine de
l'UNESCO
↑ 3,2 km

*Veuillez noter que la réservation de cet hôtel affecte le prix total du forfait.



Contact

Pour plus d'informations :

Karin Mayer

E-mail: training.camps@coque.lu

Tél.: +352 43 60 60 - **946**

Marie Muller

E-mail: training.camps@coque.lu

Tél.: +352 43 60 60 - **947**

