

sun  
biow



# STAGE TRIATHLON

Perfectionnement en Vallespir - Tous niveaux

11 au 17 avril 2026

# CENTRE SUD CANIGO

Le meilleur du sport en pleine nature.

Centre spécialisé dans l'accueil de séjours sportifs, site d'entraînement pour les Jeux de Paris 2024.

Espace bien-être avec bains à remous, hammam, sauna ; salle de musculation équipée directement dans le centre.

Région naturelle idéale pour les sports outdoor, piscine à 5 min de route et lacs à proximité.



HÉBERGEMENT

PROGRAMME

AMBASSADEUR

TARIF

RÉSERVEZ



## Des sessions encadrées

**Préparation mentale**, gestion des **transitions**, prévention des **blessures** et **récupération...** notre **ambassadeur** peut s'adapter à vos besoins et vous accompagner dans la réussite de vos objectifs.



## Du temps d'entraînement libre

Programmez des séances de **natation**, **course** ou bien **vélo** en fonction de votre planning d'entraînement. Une **salle de musculation** peut aussi être réservée pour une session de **renforcement musculaire**.



## Des activités pour se retrouver

**Randonnée** dans la région, **repas traditionnels**, journée de récupération au **spa**, **ateliers de cohésion...** les possibilités sont multiples pour se **détendre** et renforcer l'**entraide** et l'**esprit d'équipe**.

# Richard Laidlow



## Méthodologie & polyvalence

Une approche humaine et complète, mettant à l'honneur aussi bien l'importance des performances techniques que de la santé mentale.

## Une histoire de famille

Entraîneur exclusif de son fils Sam Laidlow, premier Français de l'histoire à remporter l'Ironman de Nice au palmarès grandissant.



## Originaire du Vallespir

Basée à Amélie-les-Bains-Palada, la famille Laidlow connaît bien la région du Vallespir, mais aussi les meilleurs spots d'entraînement.



À partir de

**650 €  
par personne\***

1 6 nuits en chambre quadruple  
avec taxes de séjour

1 Pension complète et repas  
spécial le dernier soir

1 5 demi-journées de présence  
de notre ambassadeur Richard  
Laidlow

1 2 demi-journées de  
privatisation de l'espace  
bien-être

1 1 demi-journée de  
privatisation de la salle de  
musculation

1 1 excursion avec guide au  
Mont Canigou à la journée

1 Un cadeau personnalisé offert  
à l'arrivée & accueil par un  
interlocuteur Sunbow

**let's  
go**

*\*tarif susceptible d'être modifié en fonction du planning définitif du stage (activités, présence de l'ambassadeur, etc).*

## Les options :

-  **Petit-déjeuner salé**
-  **Session supplémentaires avec notre ambassadeur**
-  **Kinésithérapeute pour soins à l'hébergement (1 jour ou +)**
-  **Transport A /R vers l'hébergement et transferts pendant le stage**



## Ce qui n'est pas compris :

-  **Les dépenses personnelles supplémentaires**
-  **Le transport jusqu'à l'hébergement**
-  **Les trajets pendant le stage**

### Votre **contact privilégié** Sunbow :

 [claire@sunbow.fr](mailto:claire@sunbow.fr)

 +33 68 86 08 70

 44 Bd de Strasbourg  
31000 Toulouse.