



**Vous l'attendiez,
Nous vous l'avions promis,**

**Le voilà concocté, spécialement pour
Les amis de La Petite Cour Verte !**

**Grand bol d'air,
Sensations assurées
Paysage grandiose du Pays de Sanilhac**

**Le tout dans la bonne humeur
et l'esprit nature du Vététiste**

du vendredi 12 au dimanche 14 mars 2010

soit 3 jours et 2 nuits en pension complète 230 €/pers sur base chambre double

Didier et Paolo vous proposent :

- Le samedi matin
un parcours accessible à tous
pour se mettre en jambes
- Le samedi après-midi :
des parcours plus techniques,
avec options, en fonction du niveau
et de l'état de forme de chacun



N'oubliez pas :

- **Votre vélo et votre équipement**
(casque - vêtements - gourde - nécessaire de réparation)
- **Un sac à dos pour le pique-nique du samedi midi**

**Vérifiez-bien que votre assurance personnelle
couvre les risques sportifs**

Après l'effort, le réconfort ... !

Votre séjour prévoit

- Un hammam ou un sauna au choix
à votre tour
- Un massage récupération sportif
de dimanche matin

massage vous permettra d'éliminer
les toxines du corps à la fatigue et chasser
vos tensions et courbatures



Et n'oubliez pas pour votre conjoint nos séjours Bien-Etre, Douceur et Détente
www.lapetitecourverte.com