



**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](http://www.lapetitecourverte.com)**