



À Istres le 30 janvier 2022

Objet : Séjour COREG PACA

Chères Cyclotes,

Afin de développer la pratique féminine le Comité Régional Provence Alpes Côte d'Azur de la Fédération Française de Cyclotourisme met en place pour la deuxième année consécutive un séjour au féminin. Les places sont réservées prioritairement aux féminines et se compléteront avec des messieurs suivant les places restantes. La condition évidente est d'être licencié(es).

Le lieu : le Cloître des Dominicains à Buis les Baronnie.

Le coût : 135 € en pension complète (repas du 6 et du 7 au soir, deux repas paniers pique-nique le 7 et 8, deux petits déjeuners le 7 et 8)

Deux parcours randonnée à la journée seront proposés s'adaptant au niveau de chacune. Les tracés Openrunner seront fournis ultérieurement.

Le thème du séjour est : « Le Bien-être à Vélo »

Sur ce thème deux ateliers seront proposés le 7 au soir :

- La posture à vélo par l'Equipe Technique Régionale : étude posturale de chacune, réglages et conseils.
- Les gestes à faire pour une meilleure récupération et détente après la rando à vélo.

Modalités d'inscription :

Un acompte de 40€ pour réserver sa place sera demandé avant le 22 février, le solde de 95€ sera demandé avant le 3 avril. Assurance annulation comprise.

Les règlements seront à envoyer à l'adresse suivante :

PASQUAL Marie-Paule
1080 Route d'Eguilles
13330 PELISSANNE
paca-feminines@ffvelo.fr /0609947859

Marie-Paule Pasqual
Féminines COREG PACA

Gilles Guignard
Tourisme PACA

Mario Bellini
Président du COREG PACA