



Aubusson-d'Auvergne (63) / Auvergne



06 au 13 avril



395 €
8 jours - 7 nuits



Les 4 Vents

Stage mécanique et vélo Spécial féminines



Organisé par le centre cyclotouriste « Les 4 vents »



Mini : 10 / Maxi : 12



Acompte 98 € à l'ordre de « CC 4 Vents »



Kilomètres/jour : 40 à 70



Dénivelé : 450 à 1 300 m



Au choix en chambres de 2, en dortoirs, ou sur le camping

(*) • Prix par personne comprenant : l'hébergement en chambre de 2 avec WC, tous les repas (avec ¼ de vin et café inclus) depuis le dîner de J1 au petit-déjeuner de J8 (repas en option pour les formules en camping), l'encadrement des stagiaires par un moniteur FFCT « Tourisme à vélo » spécialiste des activités de mécanique.

• Ne comprend pas : l'entretien quotidien des chambres, la location éventuelle de matériel, les visites, les assurances, les activités organisées et cours de mécanique pour les accompagnants, les taxes de séjour.

• Supplément chambre individuelle : 84 €.

Mesdames, ce stage vous est exclusivement consacré ! En compagnie de notre spécialiste, vous vous exercerez à la mécanique dans l'objectif de devenir plus autonome au cours de vos sorties. Vous apprendrez aussi à différencier les matériaux, les composants pour faire vos propres choix et être beaucoup plus à l'aise avec vos interlocuteurs (par exemple lors de l'achat ou de la réparation de votre vélo). Un moniteur vous accompagnera tout au long des sorties (sur la base d'une demi-journée par jour). Avec lui, vous réaliserez les dépannages les plus courants sur le terrain. Ce sera aussi l'occasion de parfaire votre technique pour mieux descendre, mieux monter et être le plus à l'aise possible sur la route. Vous bénéficierez de nombreux conseils pratiques (échauffement, activités d'étirements pour bien récupérer de vos sorties...) et vous pourrez échanger sur vos expériences, vos projets...

Contact :

Centre cyclotouriste « Les 4 vents » • 63120 Aubusson-d'Auvergne
• Tél. : 04 73 53 16 94 ou 09 65 25 55 22 • 4vents@ffct.org • www.ffct.org