**Stage d'oxygénation d'été - Episode V**

# 24-26 juillet 2019

## Au pays des cagouilles et des culs sucrés

## Vendredi 24 juillet

Arrivée dans l'après-midi ou la soirée et installation au camping de Baignes-Sainte-Radegonde.

Apéritif dînatoire au Plein

**offert par le Président (gloire à lui)**

## Samedi 25 juillet

8h30 : petit déjeuner

9h30 : Parcours VTT pour tous.

Best of des 100 km parcourus depuis 4 ans !

13h00 : Repas au Plein

Après-midi : Tournoi de pétanque ou piscine

20h00 : Repas au Plein

Soirée : frairie de Baignes – frissons garantis

# Dimanche 28 juillet

7h45 : départ pour la rando des cagouilles.

Petit conseil : sortez le vélo quelques jours avant afin de préparer votre petit fessier...

Pour ceux qui en reviendront... repas au plein.

Puis départ dans l'après-midi...possibilité de partir le lundi...ou le mardi...

Stage ouvert aux licenciés et à leur famille.
Camping et nourriture pris en charge par nos Partenaires.

Si tu veux participer, tu dois :

- covoiturer pour te rendre à Baignes Sainte-Radegonde
- amener ton VTT

ou

nouveauté cette année : *possibilité de louer un VTT à proximité (entre 20 et 25 euros le week-end).*

- avoir une tente ou trouver une place dans la tente d'un coéquipier
- apporter des boules de pétanque,
- avoir 7 euros (seule contribution financière du stage) pour la rando du dimanche matin.
- accepter les corvées de la vie en collectivité.

**Réservez votre week-end du 26 au 28 juillet 2020 !**