



DU 25 AU 27
OCTOBRE 2024
299\$
+tx

COURSE EN SENTIER LAC-BEAUPOURT

EXPÉRIENCE UNIQUE POUR TERMINER
LA SAISON DE SENTIER



**COURSE EN
SENTIERS**

Horaires

- Départ le vendredi 11h30
- Sortie de course vendredi pm/
samedi jour/dimanche am
- Retour dimanche pm

Séjour de 3 jours

- Au Lac Beauport
- Sorties de course en sentier
- Bilan de la saison
- Orientation de la prochaine
saison
- Ressourcement
- Plaisir et partage

Forfait/inclusions

- 2 nuits / 3 jours
- Hébergement occ. double
- Cuisinette dans chacun des
hébergement
- Pavillon central
pour douches
- Repas du vendredi soir
- Accompagnement
- Atelier

Exclusions

- Transport (possibilité
de co-voiturage)

Pour les coureurs et coureuses désirent vivre un séjour en toute simplicité.

Destiné à ceux qui ont un minimum de volume d'entraînement et à ceux qui ont envie de passer un séjour mémorable.

COURIR POUR...

S'amuser et profiter des derniers moments, de l'année, en sentier.

Ce séjour a pour but de vous faire vivre des sorties variées et des entraînements encadrés où vous pourrez vous évader et simplement profiter.

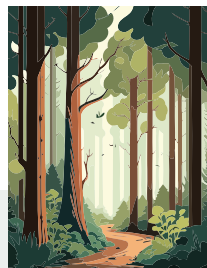
Afin de savourer ce moment, des distances seront proposées selon votre niveau. C'est une opportunité de partager sa passion pour la course en sentier, pour découvrir de nouveaux terrains de jeu et d'être accompagné. Certes une possibilité unique de courir dans un environnement riche de sens et des sentiers de bons goûts, qui permettront de courir en toute liberté.

... SE DÉCOUVRIR

À travers des sorties, sans pression, visant à simplement profiter du moment présent.

De plus, des moments propices à poser un regard sur votre dernière saison seront proposés et ce, en toute simplicité. Cette expérience unique donnera l'occasion de participer à tracer la direction de votre prochaine année de course et de cibler vos objectifs. Le décor enchanteur et le lieu de l'hébergement permettront de se déposer et de laisser la nature vous transporter. Ce moment partagé suscitera une riche connexion à tous et chacun afin de s'ancrer et d'avancer.

Les sorties en sentier permettront courir en toute liberté.



HÉBERGEMENTS

Au cœur de la forêt, vous serez logés soit dans des mini-maisons, dans des yourtes ou dans des dômes.

- Les hébergements sont de style mini-maison/yourte et dôme.
- Des lieux uniques, de bons goûts et propices à se ressourcer.
- Toilette sèche dans l'hébergement ou à quelques pas.
- Douches et toilettes disponibles dans le bâtiment central.

Informations

**MARY-LOU
BUTTERFIELD**
ENTRAÎNEUSE PRIVÉE

819 565-2133

mary-lou@courirpoursedecouvrir.ca

www.courirpoursedecouvrir.ca

