

GROUPES "PREPARER MORAT-FRIBOURG"

Cours de jogging pour tous : débutants, coureurs confirmés, spécialistes.

INVITATION à TOUS

- Lieu du rendez-vous :** *Villars-s-Glâne : entrée de la FORET DE MONCOR,*
près du restaurant "Le Refuge " et à proximité de Publicitas SA.
- Jour et heure :** Tous les mercredis, du :
21 mai au 1er octobre 2008 à 18 h. 15.
Il n'est pas nécessaire de participer à toutes les séances.
- B u t :** Préparer Morat-Fribourg - en 20 semaines - tout en bénéficiant de la dynamique d'un groupe et de l'encadrement de moniteurs expérimentés.
- Participation :** Tout coureur, hommes et femmes, dès 16 ans. Les participants évoluent sous leur propre responsabilité. Les personnes "à risques" (fumeurs, excédent de poids, problèmes cardiaques, débutants de plus de 40 ans) doivent préalablement consulter un médecin.
- Groupes :** Sept groupes seront formés selon le niveau des participants
- Equipement :** Chaussures de jogging, survêtement adapté aux conditions atmosphériques. Il n'y a pas de vestiaire.
- Documentation :** Sera remise aux participants.
- Finance :** La participation est gratuite. Les frais sont pris en charge par les partenaires du projet.
- Partenaires :** Fédération Fribourgeoise d'Athlétisme et l'Association fribourgeoise des sports.
- Activités :** ▼ ▼ ▼

"Le vieillissement et le sport"

Comment bien gérer une activité sportive en respectant le vieillissement physique du corps

Intervenante: SEVERINE NAGER MONNARD, biologiste et physiothérapeute

Présentation et développement du thème, questions de l'auditoire et discussion..

Jeudi 28 août 2008 à 19 h. 45 (Entrée libre)

Grande salle, école de Cormanon, rte de la Berra 2 à Villars-s-Glâne. (places de parc à disposition)

Tests CONCONI (Docteur Patrick VIENNE)

samedi 30 août 2008, dès 8 h. 30, Stade St-Léonard, à Fribourg.

vendredi 5 septembre 2008 à 19 h. 30 : remise des tests et informations générales par le Dr Vienne et explications pratiques du cardio-fréquence-mètre par un spécialiste. (Gde salle de l'école de Cormanon, V.s-Gl.)

Inscription préalable → 25 août 2008 auprès de Marianne Baechler

Renseignements

Marianne Baechler, rte du Platy 14, 1752 V.-s-Gl. (026 402.06.10, E-mail mar.baechler@bluewin.ch.)

Michel Mertenat, ch. de l'Aurore 1, 1723 Marly (026 436 57 67, E-mail mertenat.michel@bluewin.ch)

site internet www.ffa-flv.ch