

GROUPES "PREPARER MORAT-FRIBOURG"

Cours de jogging pour tous : du débutant au coureur confirmé.

INVITATION à TOUS



-
- Lieu du rendez-vous** : Villars-sur-Glâne : entrée de la FORET DE MONCOR, près du restaurant "Le Refuge " et à proximité de Publicitas
- Jour et heure** : Tous les mercredis, du :
18 mai au 28 septembre 2011 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 compétents et expérimentés.
- Participation** : Tous coureurs, 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, survêtements adaptés aux conditions atmosphériques. Il n'y a pas de vestiaire.
- Documentation** : Sera remise aux participants.
- Responsabilité** : Les GPMF déclinent toute responsabilité en cas d'accidents.
- Finance** : La participation est gratuite. Les frais sont partiellement pris en charge par nos partenaires du projet
- Parking** : gracieusement mis à disposition, de 18 - 20 heures, par Cartier-Richemond International SA, route des Biches 12, Villars-sur-Glâne (suivre indications GPMF).
- Partenaires** : [suvaliv](http://www.suvaliv.ch) www.suva.ch/fr/
Association fribourgeoise des sports www.afs-fvs.ch/

suvaliv

Vos loisirs en sécurité

Renseignements généraux : www.gpmf.ch www.morat-fribourg.ch

Contacts : Marianne Baechler mar.baechler@bluewin.ch Michel Mertenant mertenat.michel@bluewin.ch

GROUPES "PREPARER MORAT-FRIBOURG"

« Le plan d'entraînement et tous ses secrets »

Conférence organisée le 9 juin 2011 à 19 h. 30

Intervenante : Séverine Nager Monnard, biologiste et physiothérapeute.

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

Ecole de Cormanon, route de la Berra 2, à Villars-sur-Glâne (Entrée libre. Places de parc).

Organisé par les Groupes « Préparer Morat-Fribourg » avec le partenariat de

suvaliv

Vos loisirs en sécurité

Test CONCONI effectué par le Docteur Patrick VIENNE.

Samedi 4 juin 2011, dès 8 h. 30, Stade St-Léonard, à Fribourg

Remise des tests, informations générales par le Dr Vienne : ***Vendredi 17 juin 2011 à 19 h. 30***

Explications pratiques et réglage du cardio-fréquence-mètre par un spécialiste.

Ecole de Cormanon, Villars-sur-Glâne (places de parc à disposition).

Inscription préalable fixée au 1er juin 2011 par :

Téléphone ou fax 026 402.06.10 / e-mail : mar.baechler@bluewin.ch