

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 SA
- Jour et heure** : Tous les mercredis, du :
23 mai au 3 octobre 2012 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
Nouveau en 2012 : groupe de walking
- 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** www.suva.ch/fr
Loterie Romande LORO www.loro.ch/fr

suvaliv

Vos loisirs en sécurité

 **Loterie Romande**

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

Marianne Baechler T/F 026.402.06.10 mar.baechler@bluewin.ch ou stephane.gmuender@tva-conseils.ch

GROUPES "PREPARER MORAT-FRIBOURG"

**« Morat - Fribourg :
plus en forme, plus vite mais sans bobos »**

Conférence organisée le mardi 5 juin 2012 à 19 h. 30

Intervenant : **Docteur Gérald Gremion**
*Médecin-chef, spécialiste en rhumatologie, médecine physique et médecine
du sport au CHUV de Lausanne, responsable du Centre médical Swiss Olympic*

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)

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

suvaliv
Vos loisirs en sécurité

 **Loterie Romande**

Tests CONCONI - Stade St-Léonard, Fribourg

Samedi 26 mai 2012, dès 8 h. 30

Samedi 8 septembre 2012, dès 8 h. 30

Inscription préalable nécessaire

Par téléphone : 026 684 94 77 (B. Berset)

Par courriel : benoit.berset@micarna.ch ou thomets@bluewin.ch