



suvaliv
Vos loisirs en sécurité



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 :
22 mai au 2 octobre 2013 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. Groupe Walking et Nordic-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.
- Partenaires** : **suvaliv** <http://www.suva.ch/fr>
Loterie Romande LORO www.loro.ch/fr
- Parking** : Gracieusement mis à disposition, de 18 - 20 heures, par Cartier-Richemont International SA, route des Biches 12, Villars-sur-Glâne (suivre indications GPMF).

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



suvaliv
Vos loisirs en sécurité



En complément au programme 2013 :

« La fatigue, cette trop fréquente compagne des coureurs et coureuses. Causes, prévention et performance ».

Conférence organisée le lundi 3 juin 2013 à 20 h.00.

Intervenant : **Docteur Thomas Meszaros**
Chirurgien-orthopédiste, coureur à pied.

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



Tests CONCONI - Stade St-Léonard, Fribourg.

Samedi 1^{er} juin 2013, dès 8 h.00

Samedi 31 août 2013, dès 8 h.00

Inscription préalable nécessaire

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

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

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