



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", à proximité de Publicitas SA et du site «Au bois de mon cœur», route du Petit-Moncor 1.
- Jour et heure** : Tous les mercredis, du :
20 mai au 30 septembre 2015 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** : Huit groupes seront formés selon le niveau des participants, y compris 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** : L'association GPMF décline toute responsabilité en cas d'accidents.
- Finance** : La participation est gratuite. Les frais sont partiellement pris en charge par nos partenaires.
- Partenaires** : **suvaliv** <http://www.suva.ch/fr>
Loterie Romande LORO www.loro.ch/fr
- Parking** : Gracieusement mis à disposition, de 18 - 20 heures, par MEGGIT SA, rte de Moncor 4 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 Werner Altwegg 079 204 78 82 altwegg.consulting@bluewin.ch



suvaliv

Vos loisirs en sécurité



En complément de programme :

***«La meilleure façon de courir :
foulée et préparation du coureur à pied.»***

Conférence organisée le mardi 9 juin 2015 à 19 h. 30.

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

Intervenant : **Cyrille Gindre**

docteur en sciences du sport, professeur d'éducation physique et sportive.

Ecole de Cormanon, route de la Berra 2, à Villars-sur-Glâne.

(Entrée libre. Places de parc).

Organisée par l'Association « Groupes Préparer Morat-Fribourg » avec le partenariat de :

suvaliv

Vos loisirs en sécurité



Tests CONCONI - Stade St-Léonard, Fribourg.

Samedi 5 septembre 2015, dès 8 h.00

Inscription préalable nécessaire

Par téléphone : Benoît Berset 026 684 94 77 - Simon Thomet : 079 741 49 01.

Par courriel : benoit.berset@micarna.ch ou simonthomet@gmail.com

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

Marianne Baechler T/F 026.402.06.10 mar.baechler@bluewin.ch
ou Werner Altwegg 079 204 78 82 altwegg.consulting@bluewin.ch