



Cours de jogging pour tous : du débutant au coureur confirmé

suvaliv

Vos loisirs en sécurité



INVITATION À TOUS

-
- Lieu du rendez-vous:** **Villars-sur-Glâne : entrée de la FORET DE MONCOR,**
route de Moncor, sortie direction Payerne
Café Restaurant Pizzeria « De Moncor » (anciennement « Le Refuge »)
(voir site www.gpmf.ch)
- Jour et heure:** Tous les mercredis, du:
18 mai au 28 septembre 2016 à 18 h 15
Il n'est pas nécessaire de participer à toutes les séances.
- But:** Préparer Morat-Fribourg - en 20 semaines - tout en bénéficiant de la dynamique d'un groupe et de l'encadrement de moniteurs et monitrices compétents/tes et expérimentés/es.
- 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 sont formés selon le niveau des participants. Deux Groupes Walking et Nordic-Walking.
- Equipement:** Chaussures de jogging, vêtements adaptés aux conditions atmosphériques. Il n'y a pas de vestiaire.
- Documentation:** Est remise aux participants.
- Responsabilité:** L'ass. GPMF décline 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** www.suva.ch/fr
Loterie Romande LORO www.loro.ch/fr
- Parking:** Gracieusement mis à disposition, de 18 – 20 heures, par MEGGITT SA, route du Petit-Moncor 4, Villars-sur-Glâne (suivre indications GPMF).
- Renseignements généraux:** www.gpmf.ch - www.morat-fribourg.ch
Marianne Baechler 026 402 06 10 mar.baechler@bluewin.ch
ou Werner Altwegg 079 204 78 82 altwegg.consulting@bluewin.ch



**«Les muscles, tendons et ligaments :
compréhension, prévention et soins»**

Conférence organisée le jeudi 2 juin 2016 à 19 h 30

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

Intervenante : **Séverine Nager Monnard**, biologiste et physiothérapeute.

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 » en partenariat avec :

suvaliv
Vos loisirs en sécurité

 **Loterie Romande**

Tests CONCONI – Stade St-Léonard, Fribourg.

Samedis 7 mai et 3 septembre 2016, dès 8 h.00

Inscription préalable nécessaire

Par téléphone : Benoît Berset 079 287 97 14 - Simon Thomet : 079 741 49 01.

Par courriel : bbenoit@bluewin.ch ou simonthomet@gmail.com